



ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ఆహార విజ్ఞానం



సదాశివ సమారంభం



గురు దక్షిణామూర్తి



గురు వేదవ్యాస మహర్షి



గురు కృష్ణ మహర్షి



గురు నారద మహర్షి



గురు వాల్మీకి మహర్షి



గురు శిక్షవృక్ష

శంకరాచార్య మధ్యమాం



గురు దత్తాత్రేయ



గురు బాలాఠి



గురు గోరక్ష ముద్ధ



గురు ఆదిశంకరాచార్య



గురు రామానుజాచార్యులు



గురు జ్ఞానేశ్వర్



గురు రవిదాస్



గురు కబీర్ దాస్



గురు చైతన్య మహా ప్రభువు



గురు నానక్



గురు రాఘవేంద్ర స్వామి



గురు పీఠ్యహ్మేంద్ర స్వామి



యోగి పరమహంస

అస్మదాచార్య పర్యంతం



గురు త్రిలింగ స్వామి



గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి



గురు వివేకానంద



గురు హాయి బాలా



గురు ఆరబింద్



గురు రమణ మహర్షి



గురు యోగానంద



గురు భక్తవేదాంత ప్రభుపాద



గురు మళయాళస్వామి



గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి



గురు చంద్రశేఖర పరమార్య

వందే గురుపరంపరాం...



నన్ను “నేను” తెలుసుకోవటానికి

నన్ను “నేను” మార్చుకోవటానికి

నన్ను “నేను” చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంథాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంథాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంథాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకే దాదాపు 5000 పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా <http://www.new.dli.ernet.in>), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(<https://archive.org>), గూగుల్ వెబ్ సైట్(<https://www.google.co.in>), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(<http://www.microsoft.com>) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంథాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటి, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంథాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: <http://www.new.dli.ernet.in> లేక <http://www.dli.ernet.in>
- 2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: <http://www.sairealattitudemanagement.org>
- 3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: <https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement>

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: <https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement>

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: <https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt>

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంథపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2990100067394

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంథముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

*** సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు ***

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

<http://www.new.dli.ernet.in>

Digital Library of India: Inc. X

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home Vision Mission Goals Benefits Content Selection Current Status People Funding Copyright Policy FAQ RFP

Books Journals
Newspapers
Palm-Leaves (Manuscripts)

Title:

Author:

Year: to

Subject: Any Subject

Language:

Scanning Centre: Any Centre

[Presentations and Report](#)
[Statistics Report](#)
[Status Report](#)
[Feedback](#) | [Suggestions](#) |
[Problems](#) | [Missing links or](#)
[Books](#)

Click [here](#) for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

[Click Here to know More about DLI](#) ^{New!}

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
<ul style="list-style-type: none">Rashtrapati BhavanCMU-BooksSanskritTTD TirupathiKerala Sahitya Akademi	<ul style="list-style-type: none">INSA	<ul style="list-style-type: none">Times of IndiaIndian ExpressThe HinduDeccan HeraldEenaduVaartha	<ul style="list-style-type: none">Tamil Heritage FoundationAnnaUniversity ^{New!}

Title Beginning with.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Author's Last Name

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...
--------------	---------	-----------	-----------	-----	-------------	-----------	----------	----------------------

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu
----------	---------	---------	-------	---------	---------	-------	--------	------

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

“దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజూ పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది ఐలిప్పులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్చాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నీ కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. “నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ఆహారవిజ్ఞానం

రంధకర్త:

భిషగ్వర, మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రి.

ఏ. ఎమ్. ఏ. సి.

మొదటికూర్పు—1000 పుటలు.

ప బ్లి ష ర్స్:

ఆంధ్రగీర్వాణవిద్యాపీఠము,
కొవ్వూరు (ప॥ గో॥)

శ్రీనివాస ముద్రణాలయము.

రాజమండ్రి.

1938.

వెల: 1-0-0

హ మి క .



బ్రహ్మశ్రీ మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిగారు రచించిన ఆహారవిజ్ఞానమునకు ఉపోద్ఘాతమును వ్రాయుట నాకు మిక్కిలి సంతోషకరముగ నున్నది.

ఆయుర్వేదగ్రంథములను నవీనపద్ధతిని వ్రాయుట మిక్కిలి కష్టమైనపని. ఒక్కొక్కచోట స్వానుభవమునకును గ్రంథస్థమైనవిషయములకును పరస్పరవిరోధము కనుపించుచుండును ఇందులకు కొంతవఱకు మనయజ్ఞానమే కారణము కావచ్చును. ఇదిగాక మనవిప్పుడున్న నవీనశాస్త్రవిజ్ఞానమును, యంత్రసహాయమును చరక సుశ్రుతాదులు తమగ్రంథములను రచించినప్పుడు వారికుండినయెడల వారుకూడ కొన్నికొన్నిచోట్ల తమ సిద్ధాంతములను వేరువిధముగ జేసియుండుననుటకు సందేహము లేదు.

స్వతంత్రకుశలోఽ న్యేషు శాస్త్రార్థేష్వబహిష్కృతః ।

వైద్యో ద్వజ ఇవాభాతి నృపతద్విద్యపూజితః ॥

(సుశ్రుత—సూత్ర— యుక్త సేసీయావ్యాయము)

తనయొక్క శాస్త్రమునందు సంపూర్ణపాండిత్యము గలిగి యుండి యితరశాస్త్రములయందుకూడ తగినంత పరిజ్ఞానము కల

వైద్యుడు రాజులచేతను తదితరులచేతను పూజింపబడి యుద్ధ రంగమునందు జెండా ప్రకాశించునట్లు దేశమునందు వైద్యునికీర్తి ప్రకాశించుచుండునని సుశ్రుతులు వ్రాసియున్నారు.

వైద్యశాస్త్రపరిజ్ఞానము ఎప్పటికప్పుడు దేశకాలపరిస్థితులను బట్టి మారుచుండవలసినదే గాని త్రుష్పపట్టి మొండిభారకూడదని మన ఆచార్యుల సిద్ధాంతము. చరకసంహితలో చివరభాగమును ముగించుచు

“సంస్కర్తా కురుతే తంత్రం పురాణం చ పునర్నవమ్॥”

అని గ్రంథసంస్కర్త పురాతనగ్రంథమునకు నవనవభాగములను కల్పించి అనవసరమని తోచినచోట్ల కనికరములేకుండ కొట్టి వేసి కొత్తగ్రంథముగాచేసి శాస్త్రవిజ్ఞానమును అభివృద్ధిచేయవలయునని స్పష్టముగా చెప్పబడియున్నది “పునర్నవం” అనగా తిరిగి తిరిగి కొత్తగా పెరుగునట్టిది యని అర్థము

శ్రీరామమూర్తిశాస్త్రులువారును అట్లే యే మాత్రమును జంకులేక నవీనభావములను శాస్త్రీయౌశములతోచేర్చి అనేకచోట్ల సమన్వయము చేసియున్నారు. వీరిమార్గము ఆయుర్వేదాభివృద్ధికి మార్గదర్శకముగానున్నది.

నేనీగ్రంథమును మొదటినుండి చివరవఱకు వరించి అనేక కొత్తవిషయములను తెలిసికొనియున్నాను విటమినులను గురించి

నవీనశాస్త్రసిద్ధాంతములను పేర వ్యాపారదృష్టితో క్రొత్తక్రొత్త మందులను దేశమునిండా నింపుచున్నారు. ఈవిషయమై గ్రంథ కర్త చక్కగా ఖండించియున్నాడు ఆహారవిజ్ఞానమనే ఈచిన్న గ్రంథములో అన్నిపస్తువులయొక్క గుణములు వర్ణించుటకు అవకాశము చాలదు ఆయుర్వేదశాస్త్రపద్ధతిని సూచించు నిమిత్తమై ఉదాహరణరూపముగా కొన్నిసామాన్యమైన ఆహారపదార్థములను గూర్చి యుక్తియుక్తముగ వివరించియున్నాడు.

కొన్నిపదార్థములగుణదోషములవిషయమై గ్రంథకర్తలలో కొన్నిఅభిప్రాయభేదములు గలవు. ఆహారయోగివర్గమును వివరించుచోట ఆముదముయొక్క గుణములను వర్ణించుచు మధురరసమును గలదనియు కఫమును వృద్ధిచేయుననియు, కీళ్ళనొప్పులను, గుల్మరోగములను, హృదయ రోగములను, పురాణజ్వరములను పోగొట్టుననియు చరకుడు వ్రాసియున్నాడు. విరేచనోషధముగ నుపయోగించునని యిచ్చట వ్రాయనేలేదు.

“ఏరండతైలం మధురం గురుశ్లేష్మాభివర్ధనమ్ ।

వాతాస్పక్ గుల్మహృద్రోగజీర్ణజ్వరహరం పరమ్॥”

ఆహారపదార్థముగా నుపయోగించునపుడు ఆముదమున కీగుణములుండుననియు విరేచనమునిమిత్తమై ఉపయోగించునపుడు ఆముదముయొక్క రుచియు గుణములును వేరుగానుండునని మనము గ్రహించవలయును.

కొందరు నూనె నెయ్యి పెట్టి కూరలు వగైరాలు వేయించు కొనుసెట్లు మరికొందరు ఆముదమును వేపడములకు ఉపయోగించుదురు అట్లు వేయించినవస్తువులు చాలా కమ్మగా నుండునని వారు చెప్పుదురు. దీనినే మధురమని చరకుడు వర్ణించియుండవచ్చును. ఈప్రకారము మనకు సరిగా తెలియనప్పుడు పూర్వపుగ్రంథకర్తలు వ్రాసిన విషయములు కొన్ని మనప్రత్యక్షజ్ఞానమునకు విరుద్ధముగా నున్నందున తప్పులని మనమనుకొందుము. అనేకచోట్ల మన యొక్క జ్ఞానలోపముగాని గ్రంథములలో తప్పులుకావని మనము ముఖ్యముగా గమనింపవలసియున్నది. “ఐరండం తు విరేచనే” శ్రేష్ఠమని చరకమున స్నేహాధ్యాయమునందు ఇదే చెప్పబడి యున్నది ఇట్లు అనేకచోట్ల నుండువిషయములను సమన్వయముచేసి తెలిసికొనుట సామాన్యులకు కష్టమయిన విషయము. శ్రీరామ మూర్తిశాస్త్రిగారు అనేకగ్రంథములను ఆమూలాగ్రముగా పరించి యుండుటచేత వా రి కి ట్టి వి ష య ము ల ని యి సులభసాధ్యము లయినవి.

ఇంగ్లీషు గ్రంథములలో నుండునట్లు మన ఆయుర్వేదగ్రంథములకు విషయసూచికలు లేకపోవుటచేత పూర్వపద్ధతులను గ్రంథములను కంఠస్థముచేసినవారికిగాని సంపూర్ణజ్ఞానము కలుగుట దుష్కరము. ప్రప్రథమమున ఇప్పుడుండెడి అన్ని గ్రంథములకు మనము యిండెక్సులను తయారుచేసికొనవలయును. ఇందులకు గవర్నమెంటుసహాయము మిక్కిలి యవసరము. పరిశోధకులు

ఆయుర్వేదమునందు రహస్యములను సులభముగా గ్రహించుటకు అవకాశముంచును.

ఇప్పటికిని సపీనపరిశోధకులకు తెలియని పథ్యాపద్యజ్ఞానము ఆయుర్వేదమునందు గలదు ఒక్కచనుబాలవిషయములో చూడుడు. విస్తారము పరికరములు లేకుండ ప్రతియింటియందును ఆడవాళ్ళే పరీక్షించుకొను పద్ధతియైనను సపీనపద్ధతు లన్నిటిని మించినది సుశ్రుతమునగలదు అట్టిపరీక్ష యెట్లనగా:—చనుబాలు కొద్దిగా తీసికొని ఒక గ్లాసులోనుండే నీళ్ళలో బొట్లుబొట్లుగా వేసినప్పుడు అపాలచుక్కులు నీటిలో మునుగకూడదు. తేలనుకూడదు. మేఘము వలె విడిపోయి నీళ్ళలో చెంటనే లీనమై యేకీభావమును పొందవలయును. నీళ్ళలో తీగవలె సాగుచు కలసిపోవుటకు అలస్యము కాకూడదు. నురుగు రాకూడదు. పరిశుద్ధముగా పలుచగా శంఖమువర్ణము గలిగి ప్రకాశించుచుండవలయును. అతివేడిగా నుండక కొంచెము చల్లగానే యుండవలయును. (శీతలం). బిడ్డకు ఆ పాలవలన ఆరోగ్యమును శరీరవృద్ధియు బలవృద్ధియు కలుగవలయును. ఈపరీక్షకు నిలుచుపాలు ప్రశస్తమైనవి. లేనిచో పనికిరావు.

“అథాస్యాస్తన్యం అప్పు పరీక్షేత, తచ్చేత్ శీతలం అమలంతను శంఖావభాసం అప్పున్యస్తం ఏకీభావం గచ్ఛతి అఫేనిలం అతంతు

మన్నోత్పవతేఽవసేదతి వా తత్ కుద్ధమితి విద్యాత్, తేన కుమా
రస్య ఆరోగ్యం శరీరోపచయః బలవృద్ధిశ్చ భవతి॥”

(సుశ్రుత—శారీర— అ. 10.)

దాదిపాలకే యంతపరీక్ష యుండగా ఆవుపాలను, యితర
మైన కృత్రిమపుపాలను, యెట్టిపరీక్షయు లేకుండ పిల్లల కిమ్మట
మిక్కిలి పొరపాటు తల్లిపాలుగాని తగినదాదిపాలుగాని లేని
యెడల—“ఆజం గవ్యమధాపి వా”—అని మేకపాలు గాని మేకపాలు
దొరకనిచో రెండవపక్షములో ఆవుపాలుగాని యియ్యవలయును.
“ఆస్తన్యపర్యాప్తైః” శ్రీస్తన్యము చాలనప్పుడు శిశువునకు పైవిధమున
పాలనియ్యవలెనని చెప్పబడియున్నది.

తల్లి పాలిచ్చునప్పు డెట్లు పరిమాణమును తెలిసికొని
జాగ్రత్తగా బిడ్డకుపాలిచ్చునో అట్లే “మాత్రయా” అనగా
సరియైన మోతాదుగా బిడ్డకు పోతపాలు శిశువుయొక్కబలమును
చూచుకొని బహుజాగ్రత్తగా ప్రమాణము నిర్ణయించుకొనవల
యును. ఇది యిట్లుండగా ఏదోబుడ్డిపాలను బిడ్డ తియ్యతియ్యగా
త్రాగుచున్నదని అనేకులు తాత్కాలిక బలుపును చూచి మోసపోవు
చున్నారు. చిన్నచిన్న మెత్తనిబిస్కటులుకూడ చంటిబిడ్డలకు
విషమువంటివి. అందు గోధుమపిండి జొన్నపిండి చక్కెర
మొదలైనవి గలవు. తెలిసితెలిసి యెవరైనను తమ చంటిబిడ్డలకు
లడ్డుముక్కలు పెట్టుదురా ? బిస్కటులుకూడ అట్టివియే.

ఒకనెలలో కర్చగు పాలబుడ్లఫరీదునకు సులభముగా మేకను కొనుక్కొనవచ్చును పాలు విడిచినతరువాత మేక, పిల్ల రెండింటి వెల చూచుకొన్నయెడల మనసొమ్ము మనకుండి పాలు ఊపకే వచ్చును. దేశములో మేక లభివృద్ధియైనయెడల బిడ్డల యభివృద్ధియు, మేకఎరువువలన పంటలయభివృద్ధియు రెండును ఒకేసారి మనకు గలుగుచున్నవి. ఇంతకును ప్రజలకు విజయై నజ్ఞానము కలిగి దృక్పథము మారవలయును. పాలబుడ్లలోనుండి మేకల లోనికి దిగవలయును.

ఇట్టి యమూల్యవిషయములను శ్రీరామమూర్తిశాస్త్రులుగారు అనేకములను ఈ గ్రంథమునందు అతిసులభముగా అందరికి తెలియునట్టి మృదుమధురశైలిని వ్రాసియున్నారు ఆంధ్రదేశము నందలి చదువరులందరును తప్పక చదివి ఆహారవిజ్ఞానమును దేశమునందు వ్యాపకముచేయుదురని నమ్ముచున్నాను. గవర్న మెంటువారుకూడ ఈ గ్రంథమును గ్రంథాలయములకు నష్టయి చేయించినచో చాల ఉపకారమగును.

వీరిగ్రంథమునందు విసంధులు చేసినను తప్పుసంధులు చేయ కుండినయెడల నాకు యింకను ప్రీతి గలిగియుండును. గ్రామ్య భాషకు ఒక వ్యాకరణమేర్పడి ఆంధ్రదేశమునందలి 12 జిల్లాల లోను హైద్రాబాదుపగైరా ప్రాంతములలోను అందరకును బోధ పడును. ఏకభాష ఏర్పడువరకును ప్రాతభాషను సులభశైలిని

వ్రాయుట యుక్తమని నా యభిప్రాయము. ఇందులకు
శ్రీ కందుకూరి వీరేశలింగంపంతులుగారును, విజ్ఞానచంద్రికా
మండలివారును యిదివరకు త్రొక్కినతొలియేమించిదని నేను
తలచుచున్నాను. ఇట్లు వ్రాసినందులకు శ్రీరామమూర్తిశాస్త్రిలుగారు
నన్ను మన్నించెదరని కోరుచున్నాను

మద్రాసు.

12—11—37

}

ఆచంటలక్ష్మీపతి,

బి. ఎ. ఎం బి సి. యం.





ମ ଶ୍ରୀ ଶରମସିଂହ (୨)

నిజప్రేమ



మొదట యీ గ్రంథాన్ని గ్రాంథికభాషలో వ్రాశాను. ముద్రించడానికి పంపుదామనుకుంటూ వుండగా ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయోపాధ్యాయులూ నాకు పితృసములూ నాయందు పుత్రవాత్సల్యం కలవారూ అయిన బ్ర॥ మల్లాది సూర్యనారాయణశాస్త్రిలవారు ఒకమారు వారి కుమార్తెను చూడడానికి మా నరసాపురం వచ్చి మాయింటికి దయచేశారు. వారికి సాగ్రంథాన్ని చూపించాను. చూచారు అక్కడక్కడ. వారికి ఆ భాష నచ్చిందికాదు. “యిట్లాంటిభాషలో వ్రాస్తే ప్రయోజనంలేదు జనసామాన్యానికి అన్వయించాలి. సులభంగా బోధపడాలి. శాస్త్రవిజ్ఞానగ్రంథాలన్నీ వ్యావహారికభాషలో వ్రాయడం చాలా అవసరం. నువ్వుకూడా యీ గ్రంథాన్ని వ్యావహారికభాషలోనే వ్రాయాలి.” అని శెలవిచ్చారు. పిమ్మట వారిఆజ్ఞానుసారంగా పుస్తకాన్నంతా తిరగవ్రాశాను వ్యావహారికభాషలో. యీ వ్యావహారికభాష అంటే ‘యెవరివ్యావహారికం? అని సందేహం వచ్చింది. నేను దైనికంగా లోకంలోమాట్లాడేదే నా వ్యావహారికం అనుకుని ఆశ్రకారం వ్రాశాను. నాకు యిదే ప్రథమప్రయత్నం యిట్లా వ్రాయడానికి. ‘అసలు గ్రంథంఅంటూ వ్రాయడానికూడా యిదే ప్రథమం. అందుచేత భాషలోకూడా చాలా లోటుపాట్లు వుంటాయి. విషయప్ర

ధానం అయిన గ్రంథం అవడంచేత భాషాలోపాలను క్షమించడని పండితుల్ని కోరుతున్నాను.

ఆయుర్వేదశాస్త్రం అంతా సంస్కృతభాషలో వ్రాయబడింది. సూత్రప్రాయంగా వుంది. యిట్లాంటి శాస్త్రాన్ని అన్వయించుకుని భావాన్ని గ్రహించాలంటే అధమాధమం పదిహేను సంవత్సరాల పాటైనా సంస్కృతభాషను ధృషిచేయాలి. అట్లా అయితేనే గాని భాష అన్వయించదు. ఆయుర్వేదంవిషయంలో గురుశిష్యపరంపర నశించిపోవడంవల్ల భాషమాటయెట్లావున్నా శాస్త్రీయవిషయం బోధ పడడం మరీకష్టంగా వుంటుంది. యిట్లాంటి శాస్త్రాలన్నీ దేశ భాషల్లోకి తర్జుమాకావడం చాలా అవసరం అని అభిప్రాయభేదం లేకుండా అందరూ వొప్పుకుంటూనే వున్నారు. గీర్వాణభాషలో వున్న మూలికలూ, ద్రవ్యాలూ, ఔషధయోగాలూ కావలసినన్ని వచ్చాయి తెలుగుభాషలోకి. కాని, శాస్త్రవిజ్ఞానం రాలేదు. మూల గ్రంథాల తర్జుమాలు కొన్ని వున్నా అవి విజ్ఞానం కావలసినవిద్యార్థికి అంతగా పువయోగించడంలేదు. ప్రాచీన ఆర్షగ్రంథాల్లో వున్న విషయవిభాగంకూడా నిరంకుశంగా వుంటుంది. వారి యిష్ట ప్రకారం యెక్కడ యేది తోస్తే దాన్ని అక్కడ వ్రాసి పారేశారు. చికిత్సాస్థానంలో గ్రహణీరోగచికిత్ససందర్భంలో ఆహారపాక క్రమాన్ని వ్రాశారు చరకమహర్షిగారు. దాన్ని యేమనాలో తెలియదు. అందుకోసం వాకవిషయాన్ని తీసుకుని ఆర్షగ్రంథాల్లోంచి క్రోడీకరించి విజ్ఞానం కావలసినవిద్యార్థికి శాస్త్రప్రవేశం కలగడానికీ, విషయం అంతా గుదిగుచ్చినట్లు బోధపడడానికీ ముఖ్యమయిన

అహారవిషయాలను సంగ్రహించి “అహారవిజ్ఞానం” అనే పేరున యీ పుస్తకాన్ని వ్రాశాను. ఆయుర్వేదవిషయానికి ప్రాధాన్యం యిస్తూ ప్రస్తుతకాలంలో వ్యాప్తంగా వున్న పాశ్చాత్యవైద్యవిషయాలనుకూడా సందర్భానుసారంగా జతపరిచాను. దేశభాషల్లో యీ ప్రకారం గ్రంథాలు వ్రాస్తే శాస్త్రం వృద్ధికావడం, విజ్ఞానం వ్యాపించడం సంభవిస్తుందనే నమ్మకంలోవాణ్ణి నేను. శాస్త్రం అంతా సంస్కృతంలోనే వుండాలి. అది చాలా పవిత్రం అయిన భాష అంటారు కొందరు, సగం ఆయుస్సు ఖర్చుపడుతుంది సంస్కృతం వచ్చేసరికి. అట్లాంటిభాషలో శాస్త్రం వుంటేమాత్రం యేంప్రయోజనం?

యీ గ్రంథంలో ప్రతివిషయాన్నీ సప్రమాణంగానే వ్రాశాను. కాని స్వంత అభిప్రాయాలను యిందులో గుచ్చలేదు. ప్రతివిషయంలోనూ సూక్ష్మతీసూక్ష్మంగా వున్న వాదోపవాదాలను వాదించి వ్రాయనూ లేదు; విద్యార్థికి కావసినంతలో విడిచివేయనూ లేదు. ఆర్షగ్రంథాల్లో వున్న విషయాలు నాకు యెట్లా బోధపడ్డాయో ఆ ప్రకారం ఆంధ్రంలో వివరించాను. దిజ్ఞాత్రంగా అక్కడక్కడ ఆర్షగ్రంథాల్లోంచి; పాశ్చాత్యవైద్యగ్రంథాల్లోంచి వుదాహరిస్తూ నా వివరణం సప్రమాణం అని తెలుపుతూ వచ్చాను. అహారానికి సంబంధించిన విషయాలు యింకా చాలా వున్నా విజ్ఞానవిషయాలను మాత్రం ప్రధానంచేసి వ్రాశాను. గ్రంథాన్ని పెద్దచేయడం కూడా యిష్టంలేకపోయింది. యీ గ్రంథం యెట్లా వుందో దీని వుపయోగం యెంతమాత్రమో దాన్ని ఆంధ్రలోకం అందులో

ముఖ్యంగా వైద్యలోకం స్థిరంచేయాలి. యీ భారాన్ని విద్వాంసుల వైన వేస్తూవున్నాను. ఆ పని వారిది.

యీ గ్రంథంలో అనేకదోషాలు వుండొచ్చు ఊహించాలి. ఆ దోషాలకు వాదోపవాదాలు లేవతీయడం వొద్దు యింకో పండితులు యీ ఆహారవిషయంలో యింకోగ్రంథాన్ని నిర్దోషంగా వ్రాస్తే ఆగ్రంథాన్నే లోకం పరిగ్రహిస్తుందిగా అట్లా చేస్తూ వుంటేనే లోకంలో శాస్త్రం వ్యాపిస్తుంది. అల్లాకాకుండా ఖండనాలూ మండనాలూ పెట్టుకుంటూ కాలాన్ని వ్యర్థం చేస్తే శాస్త్రంకూడా అచోగతికి పోతుంది. ప్రజలికి శాస్త్రం పైన విశ్వాసంకూడా సున్నువుతుంది. యీ విషయాన్ని ముఖ్యంగా గమనించాలని ఆంధ్రవైద్యుల్ని ప్రార్థిస్తున్నాను. సత్యాన్వేషణం ప్రధానఫలంగా వుంచుకుని యెంతోమంది పండితులు శ్రమపడితేనే కాని, ఆయుర్వేదంలో వున్న విజ్ఞానం ఆంధ్రభాషలోకి రావడం కష్టం. వొక్క ఆయుర్వేదమేకాదు, పాశ్చాత్యవైద్యవిజ్ఞానం కూడా కావాలి మనకి. యెంతమంది శ్రమపడ్డా పడివ్రాయాలి ఆంధ్రంలో అనేకవిషయాల్ని. దురహంకారం విడిచిపెడితే యీ పని జరుగుతుంది. విజ్ఞానం దేశంలో పెరిగితేగాని మోక్షంలేదు. శాస్త్రవిజ్ఞానం తక్కువ అవడంచేతనే ఆంధ్రదేశంలో ఆయుర్వేదవైద్యుణ్ణి ఓమోస్తరుగా చూస్తూన్నారు ప్రజలు. ప్రభుత్వం సరేసరి. యిట్లా వ్రాశానని కోపం వద్దు. ఊహించాలి. నాభావాన్నిమాత్రం వెల్లడించాను. నాలుగు మందులు తయారుచేయడం తెలిస్తే వైద్యశాస్త్రం అంతా జీర్ణం అయిందనే భావాలు వున్నాయి లోకంలో. యిది కూడదనిమాత్రం

చెప్పతాను. వొకమాటు వొకపత్రికలో వొకమూలికనుగూర్చో వొక రోగాన్నిగూర్చో రాస్తే అంతమాత్రంచేత విజ్ఞానం పెరగదు. కూలంకషంగా వొకవిషయాన్ని చట్టివ్రాయాలి.

చరకసంహిత, సుశ్రుతసంహిత, వాగ్భటం, శార్ఙ్గధర సంహిత, భావప్రకాశ, ప్రత్యక్షశారీరం మొదలయిన ఆయుర్వేద గ్రంథాలనూ, కొన్ని యింగ్లీషుగ్రంథాలనూ సహాయంగా తీసుకున్నాను యీగ్రంథం వ్రాయడానికి. కొన్నిచోట్ల వుదాహరించి యెందులోంచి వుదాహరించానో ఆ గ్రంథాలపేర్లు అక్కడ వ్రాయలేదు. యీ లోపాన్ని క్షమించాలి. మొదట్లో ప్రమాణపచనాన్ని ఉదాహరణసందర్భాల్ని ఎత్తివ్రాసినపుడు కొన్నిచోట్ల గ్రంథంపేరు అధ్యాయం పేజీ మొదలైన వివరాల్ని సంగ్రహించుకోవడం మరచిపోయాను. వాటిని యిప్పుడు మళ్ళీ జాగ్రత్త చేయలేకపోవడానికి అలసత్వం కారణం అయింది. అంతేకాని అసత్యాలుమాత్రం వ్రాయలేదు. ఆయుర్వేదం చదువుకొని ఆయుర్వేదవిజ్ఞానం సంపాదించే వారున్ను, ఆయుర్వేద పరీక్షలకువెళ్లే వారున్ను అయిన ఆంధ్రవిద్యార్థులకు ఆహారంవిషయంలో శాస్త్రసిద్ధాంతాలు కరతలామలకంగాఉండి వారికిపుపకారకంగా వుండాలనిన్నీ, మితవ్యయంతో సక్రమాహార పద్ధతుల్ని అవలంబించి మనయాంధ్రదేశస్థులు ఆయురార్యోగ్యాభివృద్ధిచెంది వాగుపడాలనిన్నీ ముఖ్యంగా ఉద్దేశించి యీగ్రంథాన్ని వ్రాశాను.

ప్రస్తుతం “త్రిదోషవిజ్ఞానం” అనే గ్రంథాన్నికూడా వ్రాసి ముద్రించడానికి యిచ్చాను. త్రిదోషాలవిషయంలో చాలా తగువులుగూ

వున్నాయి వైద్యలోకంలో. యిందులో సాంఖ్యం, న్యాయం, వైశేషికం మున్నగు శాస్త్రాలసిద్ధాంతాలతో అనేకవిషయాలు ఆమూలాగ్రంగా చర్చించబడ్డాయి. గొప్పవిజ్ఞానం యిచ్చే గ్రంథం. మహర్షులయొక్క పాంచభౌతికవాదం గొప్పయుక్తులద్వారా సమర్థింపబడింది పాశ్చాత్యసిద్ధాంతాలు ఖండింపబడ్డాయి సర్వతోముఖంగా. నా శక్తికొలదీ పండితులయొక్క భావాలనన్నింటినీ గ్రహించి యీ గ్రంథాన్ని కూడా వ్యావహారికభాషలో సాధ్యమైనంతలో వైద్యులకూ వైద్యేతరులకూ కూడా తెలిసేటట్లు వ్రాశాను. కొద్దిమాసాలలో ఆంధ్రచోకానికి అందచేయగలుగుతా ననుకుంటూ న్నాను. యింతకూ యీశ్వరసంకల్పం. “స్థాలిత్యం పథి గచ్ఛతో ద్రువం” “నడిచేవానికే కాలుజారుతుంది.” అను పండితవాక్యాన్ని అనుసరించి యీ అల్పజ్ఞానియొక్క లోపాలను క్షమించాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

నా యీ గ్రంథానికి భూమిక వ్రాసిన డాక్టరు లక్ష్మీపతి, బి. యే., యమ్. బి. సి. యమ్. గారికి యెంతో కృతజ్ఞాణ్ణి. ఆంధ్రదేశం అంతటా ఉభయవైద్యనిష్ఠాతులూ ఆయుర్వేదం అంటే ప్రత్యేకంగా అభిమానంకలవారూ వీరేగా. యీ విషయాలలో ఆంధ్రదేశంలో కనిష్ఠికాధిష్ఠితులై వున్నారు శ్రీలక్ష్మీపతిగారు. వారు అనేకకార్యవ్యాపృతులు అయి వుండి కూడా నామీద చూసిన ప్రత్యేకప్రేమకు అభివందనాలు. వారు యీపుస్తకం వ్రాయటంలో నే న వ ల ం బి ం చి న ప ద్ధ తు ల్ని పూ ర్తి గా ఆమోదించి న ం దు న కృ త కృ త్యు ణ్ణి అ యి నా న ని స ం తో

షిస్తున్నాను.

భాషావిషయంలోను శాస్త్రవిషయంలోను ఆరితేరిన ప్రజ్ఞా విశేషం కలిగినవారున్నూ పరమప్రమాణభూతులన్నూ అయిన పండితోత్తములు యీ గ్రంథంపైని యిచ్చిన ఆశీర్వాదాలు యీ విజ్ఞప్తితర్వాత ముద్రింపబడ్డాయి. నా ప్రార్థనను మన్నించి నా గ్రంథము నామూలాగ్రంగా పరిశీలించి తమ యభిప్రాయాలను వెల్లడిస్తూ నాకు తగువిధంగా గ్రంథరచనా ప్రోత్సాహం ఇచ్చిన ఆ పండితప్రకాండులకు కృతజ్ఞతాపూర్వకప్రణామాల సర్పిస్తున్నాను.

యీ గ్రంథాన్ని యీ స్థితిలోకి తేవడానికి ప్రధానత నాదిమాత్రం కాదు. నాకు యేమీ శ్రమపంచకుండా సర్వం వారితలపైనే వేసికొని నా వాగ్రతలోని అనేకభాషాలోపాలనూ, విషయాలనూ కూడా సవరించి ముద్రణాదుల్లో పున్న సర్వకష్టాలూ పడి యీ పుస్తకాన్ని యీ స్థితికి తెచ్చినవారు—నా మిత్రులు రాజమండ్రి వాస్తవ్యులు టోధనాభ్యసనకలాశాలోపాధ్యాయులు బ్రహ్మశ్రీ వాసా అన్నప్పశాస్త్రి గారు. వారు నాకు చేసిన సహాయాన్ని వాయడం మొదలుపెట్టడం కంటే “జీర్ణమశ్లేష” అన్నట్లు మౌనం మంచిదని విరమిస్తున్నాను.

కొత్తమార్గంలో నేను వ్రాసినయీ గ్రంథాన్ని కొత్తరకం తెలుగు ప్రైవులో కాలహరణ కాకుండా ఆప్టే లోపాలు లేకుండా అందంగా ఆచొత్తిించి పూర్తిచేయించిన శ్రీనివాసముద్రణాలయాధికార్లకు నేనెంతయు కృతజ్ఞుణ్ణి.

ఇట్లు

స ర సా పు రం

1—10—1937

మల్లాది రామమూర్తి శాస్త్రి

గ్రంథకర్త.

పండితుల అభిప్రాయములు.

మహామహోపాధ్యాయ. కళాపరిపూర్ణ.

విజయనగరం.

తా తా సు బ్బా రా య శా త్రి గా రు

15-1-1938.

శ్రీయుత మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిభిః ప్రణీతమాహారవిజ్ఞానం నామ గ్రంథమూలగ్రంథము. అత్రాహారసంబద్ధాశ్చరకా దినందర్శనసమేషి సంగృహీతాః. పాశ్చాత్యత్వాచీనచికిత్సా సరణ్యా సంవాదం క్వచిద్విసంవాదం తత్రాప్యాయుర్వేదస్య పరమ ప్రామాణ్యం చ ప్రదర్శయతా జీర్ణాయుర్వేదోద్ధరణమేవ కృతమితి మన్యే. చరకాదిపచనానాం గ్రంథకృతా కృతం వివరణం శాస్త్రీయ శైలీమనురుద్ధానం ప్రామాణికానాం మనాంస్యావర్ణయతి. సత్స్వపి బహుష్వాంధ్రభాషోపనిబద్ధేషు ఆయుర్వేదగ్రంథేష్వదంప్రథమ ఏవై తాదృశవిమర్శనప్రధానస్య గ్రంథస్యావతార ఇతి. ఏతాదృశగ్రంథపఠ నేనైవ వైద్యచ్ఛాత్రలోకస్య మహానుపకారః స్యాదితి చ విశ్వసిమి. పామరసుగ్రహతయా వ్యావహారికభాషానిబద్ధో గ్రంథోఽయం ఆరో గ్యమూలభూతాహారవిధినిషేచాదీన్నదర్శయన్ అఖిలమాంధ్రలోక ముపకుర్యాత్. ఇత్థమేవాన్యానపి గ్రంథానాయుర్వేదే సముద్భృత్య మహాతే లోకోపకారాయ యథా ప్రభవేయుస్తథా పరాత్పరో భగవా నేతాననుగృహ్లాత్ఫిత్వాశాసే.

(సం) తాతా సుబ్బారాయశాస్త్రి

మల్లాది సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు

ఆంధ్రోపన్యాసకులు

వాల్తేరు,

ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయ కళాశాల

16-10-1937.

బ్రహ్మశ్రీ భిషగ్వర మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిగారు రత్నమ
వైద్యులుగాను సంస్కృతాంధ్రభాషాభిజ్ఞులుగాను మన దేశ
మునకుఁ జిరపరిచితులనుట పునరుక్తము. శాస్త్రానుభవమునకును
లోకానుభవమునకును సముచితమైన ఫలమీ 'యాహారవిజ్ఞానము.'

ప్రాచీన మహర్షులు భరతఖండమునకుఁ బ్రసాదించిన
బహువిధవిజ్ఞానములలో సకలలోకోపకారకమైన సర్వజనాకర్షకమైన
జగద్వ్యాప్తమైన దాయుర్వేద విజ్ఞానము. కాని, సంస్కృతమున
నిబద్ధమైన యది యాకాలమున సర్వజనసుఖోద్యము గాకున్నది.
ఆంధ్రమందావిజ్ఞానమును గొంతకుఁ గొంత బసవరాజీయాది
గ్రంథములు కొన్ని తెలుపుచున్నను, అదియు నిగూఢముగా
నున్నది. పైగా, ఆంగ్లవైద్యము సర్వతోముఖముగా వ్యాపించు
చుండుటంజేసి దేశమున నాయుర్వేదస్మృతికూడ నడుగంటు
చున్నది. అట్టియెడ సుఖోద్యములైన యిట్టిగ్రంథములు మాత్ర
భాషలో నుదయించుట శ్రేయస్కరము.

ఉభయసాహిత్యజ్ఞానముగల శాస్త్రిగారు కేవలగ్రాంధికాంధ్ర
మున సిగ్రంధము వ్రాయసమర్థులయ్యు నిది వ్రాయును
జదువను నేర్చినవారికెల్ల నుపయోగింపవలెనని వ్యావహారికభాషలో
దీనిని వ్రాయుట యెంతయు సముచితముగ నున్నది. శ్రీ-పురుష
పండిత-పామరసాధారణముగాఁ జరనయోగ్యమైన యీ గ్రంథ
రోమాగ్యవిధానజిజ్ఞాసువులగువారందఱు నాదరింపఁదగినది.

(సం) మల్లాది సూర్యనారాయణశాస్త్రి

శ్రీయుత భిషగ్వర మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిగారిచే రచింపబడిన ఆహారవిజ్ఞాన మను గ్రంథమును సాంతముగ చదివి చాల యానందించితిని. వీరు కడునేర్పుతో సిగ్రంథ రచనను నిర్వహించిరి. అతి ప్రాచీనమై మిగుల కఠినమై సూత్ర ప్రాయములయిన సంక్షిప్తభాషణములతో నమూల్యములగు విశేషార్థములను ప్రతిపాదించు చరకతంత్రమును వీరు కడునేర్పుతో కూలంకషముగ, కరతలామలకముగ విషయస్ఫూర్తి గలుగునట్లు ననేక పర్యాయములుజదివి తదంతగతములగు భావరత్నములను పాశ్చాత్య విజ్ఞాన భావములతో సరిపోల్చుచు కలచోట నైక్యమును లేనిచోట మతాంతరత్వమును నిష్పాక్షికముగ నిర్వచించుచు నేటి మరికొందఱు గ్రంథకర్తలవలె ప్రాచీన తంత్రకర్తల పరిహసింపక జదువరులకు తేటతెల్లమగురీతి సులభమగు దేశీయభాషలో త్రివిధశిష్యులకు హితమగునట్లు దీనిని రచించి యాంధ్రభాషాయోషకు నొక యమూల్యరత్నమును సమర్పించి వీరు కృతకృత్యులైరియని సూచింప నాకమితానంద మొదవుచున్నది.

ఈ గ్రంథమును కేవలము వైద్యవిద్యార్థులేగాక స్త్రీ పురుషులెల్లరును పఠించి తమకును తమకుటుంబమునకును తమసంఘమునకును నమితమగు నారోగ్యభాగ్యముల నొనగూర్చుకొనుదురుగాక!

పరమ కృపాకుడుగు శ్రీపరమేశ్వరుని యనుగ్రహముచే సిగ్రంథకర్త జనోపయోగకరములగు నిట్టి గ్రంథముల ననేకములుగ రచించి యాంధ్రలోకమున కుపకార మొనరించుగాక!

(సం) నోరి రామశాస్త్రి

రా వు సా హే బ్,
 గిడుగు వేంకటరామమూర్తిగారు.

రాజమహేంద్రవరం,
 25-10-37.

“అహారవిజ్ఞానం” అనే పేరుగల ఈ గ్రంథము తేటతెలుగున రచించి, బ్రి. శ్రీ. మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిలవారు తెలుగువారి కందరికీ చాలామేలు చేసినవారయినారు. ఏ సంఘములోని శ్రీ— పురుషులు ఆరోగ్యవంతులయి ఉంటారో ఆ సంఘమే అన్నివిధ ములా అభివృద్ధిపొందుతుంది. రోగముకంటె ఎక్కువ విపత్తు ఆరోగ్యముకంటె ఎక్కువ సంపత్తు లేవు. ఆరోగ్యమునకు తదను కూలమయిన ఆహారము ఆధారము. పూర్వకాలమందు మహర్షు లున్న నేడు పాశ్చాత్యవైద్యులున్న ఆహారమునుగురించి చేసిన ఉపదేశములు లెస్సగా తెలిసికొని శాస్త్రులవారు ఈ గ్రంథంలో అవన్నీ సంగ్రహించి ప్రకటించినారు.

ఈపుస్తకము అక్షరజ్ఞానము గలవారందరూ చదువుకొని దాని లోని విషయము తెలుసుకోగలరు. ఆజ్ఞానగోపాలము అందరికీ తెలిసే తేటతెలుగున వ్రాసిఉన్నది. తమతోడిపండితులు ప్రయో గించే కృతకాంధ్రము చేపట్టక, వారుగ్రామ్యమని నిందించేదే యిట్టి గ్రంథములు రచించడమునకు అనుకూలమయినవని మనశాస్త్రుల వారు అంగీకరించడము మిక్కిలి కొనియాడదగినది. పూర్వకాల మందు అనగా బడిపుస్తకములు ‘కృతకాంధ్రముల’ వ్రాయడము ఆచారము కాకమునుపు శిష్యులకోసము, జనసామాన్యముకోసము పండితులు రచించిన పుస్తకాలన్నీ ఇట్టిలౌకికభాషలోనే వ్రాసేవారని నమ్ముటకునిదర్శనముగా వేలకొలది తాటాకుపుస్తకాలు గవర్నమెం టువారి పుస్తకభాండాగారములలో ఉన్నవి. శిష్టులచిత్తవ్యవహార మందు వాడేదే దేశభాష అదే గ్రంథరచనకు వితమైనది.

(సం) గిడుగు వేంకటరామమూర్తి.

వీ ష య సూ చి క

అధ్యాయం	విషయం	పుట.
1. మొదటి అధ్యాయం	ఆహారావశ్యకత	1
2. రెండో ..	పదార్థ వివరణం	9
3. మూడో ..	ఆహార సామాన్యవిచారణ	17
4. నాలుగో ..	ఆహార పాక క్రమం	31
5. అయిదో ..	ధాతుసామ్యం ప్రధానఫలం	75
6. ఆరో ..	ఆహార మూల ద్రవ్యాలు	91
7. ఏడో ..	ప్రత్యేక ద్రవ్యాలు-వాటి	
	గుణాలు	119
8. ఎనిమిదో ..	ఆహార పరిమాణం	151
9. తొమ్మిదో ..	ఆహారసాత్త్యం	161
10. పదో ..	ఋత్వాహారం	175
11. పదకొండో ..	విరుద్ధాహారాలు	189
12. పన్నెండో ..	హితాహితాహారాలు	200
13. పదమూడో ..	నేటి భారతదేశాహారాలు	215
14. పద్దాలుగో ..	గర్భిణీ శ్రీల ఆహారాలు	232
15. పదిహేనో ..	పిల్లల ఆహారాలు	251

తప్పావ్వలపట్టిక (శేషం)

పుట	పంక్తి	తప్ప	ఒప్పు
vii	20	పడును. ఏకభాషా	పడు ఏకభాషా
44	8	Emilolytic	Amilolytic
111	15	Edipose	Adipose
139	4	నిత్యాం	నిత్యం

ఆ హారవిజ్ఞానం.

అవిఘ్నమస్తు.
శ్రీధన్వంతరయేనమః
ఆహారవిజ్ఞానము.

శ్లో॥ గుణత్రయచిథేదేన మూర్తిప్రయముపేయషే ।
త్రయీధువే త్రినేత్రాయ త్రిలోకీపతయే నమః ॥
—వక్రపాణి.

మొదటి అధ్యాయం.

ఆహారావశ్యకత.

ఈ ప్రపంచ మంతా కోటానుకోట్ల జీవరాసులతో నిండి
యున్నది. ఆ జీవరాసుల సుఖదుఃఖాలు అవి తమ శరీరానికి తీసు
కుంటూన్న ఆహారంపైన ముఖ్యంగా ఆధారపడి యున్నాయి, శీఘ్ర
కాలంలో జీర్ణ మయి బలం కలుగజేసే ఆహారం తింటే సుఖం,
ఇంద్రియవికాసం కలుగుతున్నాయి. ఆహారం లోపిస్తే దుఃఖం,
దౌర్బల్యం సంభవిస్తున్నాయి. మనం ప్రతిదినం ఆహారం తింటే
ప్రతిదినం బలిష్ఠం గాను, సుఖంగాను ఉండడం; ఏ దినాన్ని
ఆహారం ఘానేస్తే ఆ దినాన్నే బలహీనత పుట్టి ఉత్సాహశక్తి నశించి
యుండడం మన కందరికీ తెలియని సంగతి కాదు.

రాని “ప్రతిదినం మన శరీరానికి ఆహారం ఎందుకు రావాలి?
భిక్షాధినం ఆహారం లోపిస్తేనే అంత దౌర్బల్యం ఎందుకు రావాలి?

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం.

ఇన్నాళ్లనుండి తింటూన్న ఆహారం ఏ మవుతోంది?” అనే ప్రశ్నలు ప్రతివానికి పుట్టుతునే ఉంటాయి. వీటికి సమాధానం తెలుసుకుండా మనేజిజ్ఞాన ప్రతిమానవునికి అంతగా పుట్టదు. గాని వైద్యవిద్యార్థి, లోకంయొక్క పరిహాసానికి; తిరస్కారానికి పాత్రుడు కాకుండా ఉండా లంటే పై ప్రశ్నలకు సమాధానం తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి. మన ఆయుర్వేదం ఈ విషయంలో ఏమి చెప్పతోందో సూక్ష్మంగా విచారించాలి. ఇట్టి విచారణఫలితంగానే ఈ యధ్యాయం వ్రాయబడింది.

ఈ విషయం చక్కగా బోధపడా లంటే మన శరీరనిర్మాణాన్ని గురించి ఆయుర్వేదం ఏమిచెప్పతూందో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. యీ మానవశరీరం పంచభూతాలచేతను నిర్మింపబడింది అని ఆయుర్వేదం సిద్ధాంతిస్తుంది. పంచభూతాలయొక్క వికారాలైన “రసం, రక్తం, మాంసం, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రం” అనే యేడు ధాతువులు; “వాతం, పిత్తం, కఫం” అనే మూడు దోషాలు: “మూత్రం, పురీషం, స్వేదం” అనే మూడు మలాలు యీ శరీరానికి మూలకారణాలు అయి వున్నాయి. ఈ యభిప్రాయమే “దోషధాతుమలా మూలం దేహస్య” అనే చిన్నవాక్యంలో చెప్పబడింది. ఈ శరీరం పంచభూతాలచేత పుట్టినప్పుడు వాటిచేతనే వృద్ధి పొందుతుంది అని, వాటిలోపంచేతనే క్షీణిస్తుంది అని మనం గ్రహించ గలుగుతాం. ఒక్క మూనవశరీరమే కాకుండా, సృష్టి అంతా పంచభూతాలవల్లనే పుట్టింది అని ఆయుర్వేదం చెప్పింది.

సమానస్వభావం గల పదార్థంచేత సమానద్రవ్యం వృద్ధి పొందుతుంది, జలమునందు జలం పోస్తే జలం వృద్ధి అవుతుంది,

అనగా— పార్థివద్రవ్యాలను తింటే శరీరంలో వున్న పార్థివభాగాలు వృద్ధిపొందుతాయి. జలద్రవ్యాలను తింటే జలద్రవ్యాలు, ఇట్లనే మిగతావి వృద్ధిపొందుతాయి. ఈ విషయాన్ని “వృద్ధిస్సమావై స్సర్వేషాం విపరీతైర్విపర్యయః” (ఒకద్రవ్యం సమానద్రవ్యంచేత వృద్ధి పొందుతుంది; విపరీతగుణద్రవ్యంచేత క్షీణిస్తుంది.) అనే సూత్రంచే శాస్త్రం వివరిస్తుంది అంటే శరీరం పంచభూతాత్మకం అయితే మనం భుజించే ఆహారాల్లోని పంచభూతాలచేతనే అది వృద్ధి పొందుతూం దని మనం గ్రహింప గలుగుతాం.

అనేక అవయవాలతో వున్న యీ వ్యక్తిని మనం ‘శరీరం’ అని పిలుస్తూన్నాము. ‘శరీరం’ అన్నశబ్దానికి అర్థం ఏమిటి? “శీర్వత ఇతి శరీరం” నశించిపోవుచున్నదిగాన ‘శరీరం’ అనబడుతోంది. అనగా యీ శరీరం సర్వదా నశిస్తుంది అని తేలుతుంది. “ఒక్కమారు కాక యీ శరీరానికి సర్వదా నాశం లేదే!” అని మనకు సందేహం కలుగవచ్చు . కొంత విచారణ చేస్తే యీ సందేహం తొలుగుతుంది.

సృష్టిలోని యే పదార్థానికి నాశం లే దనే శాస్త్రసిద్ధాంతం. “శరీరం నశించింది” అని మనం అంటే శరీరప్రాణాలకు వియోగం వచ్చి శరీరం తన మూలకారణా లైనపంచభూతాల్లో కలిసి పోయిందని అర్థం. శరీరానికి కలిగిన మార్పునే మనం ‘నాశం’ అని వ్యవహరిస్తున్నాం గాని పదార్థం ఎప్పుడూ నశింప దనే తేలుతుంది శరీరం పుట్టినది మొదలు ప్రతిక్షణం రూపాంతరాన్ని పొందుతుంది. ఇట్టి రూపాంతరపరిణామంచేసినే యీ శరీరానికి “కాల్యం, యౌవనం, కౌమారం, వార్ధకం, ముంజం” అనే అవస్థలు ఏర్పడు

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం.

తూన్నాయి? సూక్ష్మంగా వున్న యీ పరిణామం తెలియాలంటే కొంచెం విస్తరించి వ్రాయాలి.

“శరీరం నశించింది, శరీరం జీవించి వున్నది” అనే యీ రెండువ్యవహారాల్లో వున్న భేదం ఏమిటి? జీవించి వుందని చెప్పడానికి కొన్ని శరీరచేష్టలు ముఖ్యంగా అవసరం ఉచ్చావస నిశ్వాసాలు, హృదయగతి, లేక నాడీస్పందనం యీ రెండున్నూ వున్నంతకాలం ‘శరీరం జీవించి వున్న’ దనిన్నీ, ప్రధానం అయిన యీ రెండూ నశిస్తే ‘శరీరం నశించింది’ దనిన్నీ వ్యవహరిస్తున్నాము శ్వాసకోశాలు సర్వదా ఊపిరి విడుస్తూ వుండడానికి, హృదయం తననుంకి రక్తాన్ని శరీరం అంతటా సర్వదా పంపడానికి యీ శరీరానికి కొంత శక్తి కావాలి. అంటే— మానవుడు, స్వేచ్ఛతో పనిచేస్తూన్నా లేక, విశ్రాంతిగా వున్నా, యెంతకాలం జీవించి వున్నాడో అంతకాలం, తనలో వున్న శక్తిని ఖర్చుపెడుతూన్నా దని అర్థం. యీ విషయాన్ని ఒక ఉదాహరణపూర్వకంగా తెలుసుకుందాం కర్రను నిప్పుతో కాలిస్తే అంటుకుంటుంది. అంటుకునే సమయంలో కర్రలోని ద్రవ్యాలలో మార్పు కలుగుతుంది. అగ్నివాయుసంబంధంచేత రసం వున్న శక్తిని ‘వేడి, రాంతి’ మొదలైన గుణాల ద్వారా బైటికి పంపుతూ రూపాంతరాన్ని పొందుతూ వుంటే ‘కర్ర కలుతుంది’ దని మనం వాడుతూన్నాము. అంటే— ఒకపదార్థంలో వున్న సూక్ష్మభూతాలకు మహాభూతసంబంధం కలగడం తోడనే సూక్ష్మభూతాలు విడిపోయి పదార్థంలో వున్న శక్తి అనేకరూపాలుగా బైటికి పోతుందని తేలుతుంది.

చచ్చిన శరీరం కూడా సంచభూతాత్మకంగానే వుంది. చచ్చిన శరీరాన్ని కాలిస్తే, యీ శరీరంలో వున్నసూక్ష్మభూతాలు మార్పు పొంది మహాభూతాలలో కలిసిపోతాయి. ఆ సమయంలో, శరీరంలో వున్నశక్తి కర్రలోనిశక్తివలెనే 'వేడి, కాంతి' రూపంగా బైటికి పోతుంది. కర్ర గాని చచ్చిన శరీరం గాని తనలో ఇటుచి వున్నశక్తిని స్వయంగా వుపయోగించుకోలేక మహాభూతసంబంధం కలిగి నప్పుడే తనలోని శక్తిని బైటికి పంపుతున్నాయి. అంత వరకూ శీతలస్వభావం కలిగి వుంటున్నాయి.

బ్రిటికి వున్నశరీరానికి చచ్చిన శరీరానికి కొంత భేదం వుంది. బ్రిటికి వున్నశరీరాన్ని ముట్టుకుంటే మన చుట్టుప్రక్కల వున్న నిర్జీవపదార్థాలవలె గాక మన శరీరం కొంచెం వేడిగా వున్నట్లు మనకు తెలుస్తుంది. యీ శరీరం తనలో వున్నశక్తిని సర్వదా బైటికి విడిచివేస్తూం దని యీ వేడిమివల్ల మనం గ్రహించాలి. అంటే— శరీరంలో సూక్ష్మభూతసంయోగం విచ్చిన్నం అవుతూ, స్వశక్తిని వుపయోగించుకుంటూ మార్పు పొందుతూం దని అర్థం. జీవించి వున్న శరీరంలోని శక్తి ఒక్కమారు ఉపయోగపడక క్రమంగా ఖర్చు అవుతుండడంచేత విడువబడే వేడిమి గూడ స్వల్పంగా వుండి క్రమంగా నష్టం అవుతుంది. చచ్చినపుడు ఉపయోగపడే శక్తి మిక్కుటంగా వుండడంచేత వేడిమి కూడా ప్రబలంగానే వుంటుంది. చచ్చినశరీరాన్ని కాలికుండా విడిచివేస్తే కూడా భూతసంయోగం మారుతుంది. గాని ఆ మార్పు ఒక్కమారు గాక క్రమంగానే కలుగుతుంది ఎట్లా కలిగినా మార్పుమాత్రం సమానంగానే వుంటుంది.

ఏ ద్రవ్యాన్నైనా కాల్చా లంటే గాలి' కావాలి. గాలి లేక పోతే ద్రవ్యం దగ్ధం అవదు. మనం జీవించడానికి, శరీరంలో ధాతువులు దగ్ధం అవడానికి బాహ్యం అయిన గాలి మనకు అవసరం. మనం పీల్చేగాలి ఊపిరి ద్వారా శరీరంలోకి పోయి రక్తం గుండా సప్త ధాతువుల్లోకి వెళ్లితే ధాతువుల్లోని భూతసంయోగం మారి ధాతు శక్తి కాయాగ్ని (Bodily Heat) రూపంగా బయలుదేరుతుంది. మనం పీల్చే వాయువు, విసర్జింపబడే శక్తి స్వల్పా లవడంచేత యీ శరీరం సంవత్సరాలకొకది పరిణామాన్ని పొందుతుంది. యీ కారణంచేతనే మనం విశ్రాంతి తీసుకున్నా, శరీరం మాత్రం శ్వాసం, హృదయచలనం మొదలైన క్రియలద్వారా శక్తిని గోలు పోవుచు క్షణికపరిణామాన్ని (ప్రతిక్షణం కలిగే మార్పును) పొందు తుంది. మనం భారం మోసి నపుడు మన శక్తిని విశేషంగా వుప యోగిస్తున్నాం. ఒకప్పుడు యీ శక్తిని పూర్తిగా వుపయోగించడం చేతనే హఠాత్తుగా మరణం కూడా సంభవిస్తుంది. యీ పైన వ్రాసిన దానివల్ల “శరీరం సర్వదా నశిస్తుందా” అనే ప్రశ్నకు శాస్త్రీయ సిద్ధాంతం తెలిసింది,

ఈ సిద్ధాంతాన్నే చరకమహర్షి వివిధాశితపీఠీయాధ్యాయంలో “ధాతవో హి ధాత్వాహారాః ప్రకృతిమనువర్తంతే” అని వ్రాస్తే వ్యాఖ్యాత యగుచక్రపాణి “ధాతవో రసాదయః నిత్యం క్షీయ మాణాః అశితాదిజనితధాత్వాహారా ఏవ సంతః పటం స్వాస్థ్యమను వర్తంతే నాన్యదేత్యర్థః” అని వ్యాఖ్యానం చేసాడు. అనగా—శరీరం లోని ధాతువులు సర్వదా క్షీణిస్తున్నాయి. మనం తినే ఆహారంవల్ల ఉత్పన్నం అయిన రసాదిధాతువుల్నే ఆహారంగా తీసికొని అది

అత్మపోషణ చేసుకుంటూ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతూన్నాయిగాని రెండోమార్గం లేదని వైవాక్యాలకి అర్థం. సర్వదా కలిగే ధాతు నాశానికి సర్వదా ధాతుపోషణం అవసరం. అందుచేత ప్రతిదినం యీ శరీరానికి ఆహారం అవసరం అని తెలుస్తోంది. ధాతునాశం కలిగే టప్పుడు ఆహారం లేకపోతే ధాతుపరమాణువు లన్నీ క్రమంగా నశించిపోతాయి. మరణం సంభవిస్తుంది మనం భుజించే ఆహారం ద్వారా కొన్ని ముఖ్యద్రవ్యాలు ఆమాశయ పక్వాశయాలద్వారా జీర్ణం అయి ధాతురూపాన్ని పొందుతూన్నాయి. ధాతువులు ఒకవైపున తాము నశించిపోతూ రెండవమార్గం గుండా అత్మపోషణ చేసు కుంటూన్నాయి. జీవించి వున్న శరీరంలో వున్న గొప్ప విచిత్రం ఇదే. శరీరంలో కలిగే నాశానికి సమంగా ఆహారంనుంచి ధాతువులు పుడితే యీ శరీరం, ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. దీన్నే ధాతు సామ్యం అంటారు. యీ ధాతుసామ్యమే శాస్త్రఫలం అని “ధాతు సామ్యక్రియా చోక్తా తన్మ్రస్యాస్య ప్రయోజనమ్” (ధాతుసామ్యాన్ని సంరక్షించడం, ధాతుసామ్యాన్ని ఉత్పత్తిచేయడం-యీ రెండున్నూ యీ వైద్యశాస్త్రానికి ప్రయోజనం) అని వ్రాసియున్నారు.

పై విషయాలవల్ల “ప్రతిదినం మనశరీరానికి ఆహారం ఎందుకు రావాలి? ఒక్క-దినం ఆహారం లోపిస్తేనే అంత దౌర్బల్యం ఎందుకు రావాలి? ఇన్నాళ్ళనుండి తింటూన్న ఆహారం ఏ మవు తోంది?” అనే ప్రశ్నలకూడా శాస్త్రీయంగా సమాధానం వచ్చింది.

ఈ అధ్యాయంలోని విషయాన్ని అంగ్లశాస్త్రంకూడా సమ్మతి స్టూనే వుంది. కాని శరీరంయొక్క మూలపదార్థవివరణల్లో

ఆ హారావశ్యకత.

వేరుదృష్టితో చెప్పుతుంది. శరీరంయొక్క మూలపదార్థాలు పంచ భూతా లని ఆయుర్వేదం చెప్పుతుంటే, అంగ్లేయశాస్త్రం అట్లా గాకుండా ఆక్సిజెన్ (Oxygen), హైడ్రోజెన్ (Hydrogen), నైట్రోజెన్ (Nitrogen), కార్బన్ (Carbon), సల్ఫర్ (Sulphur), ఫాస్ఫరస్ (Phosphorous), క్లోరిన్ (Chlorine), సోడియం (Sodium), పొటాషియం (Potassium), కాల్షియం (Calcium), మెగ్నీషియం (Magnesium), అయిరన్ (Iron) అనే మూల ద్రవ్యాలచేత నిర్మితం అయిందనీ, మనం భుజించే ద్రవ్యాలు కూడా పై మూలద్రవ్యాలచేతనే నిర్మితం అయినాయనీ చెప్పు తుంది. ఎవరు ఏ దృష్టితో చూచినా త్తణికం అయిన ధాతునాశం, ఆహారావశ్యకత, ఆహారం ద్వారా ధాతునిర్మాణం అనే విషయాల్ని ఈ శాస్త్రద్వయం సమానంగానే అంగీకరిస్తూం దని ఒప్పుకోక తీరదు

—o—



ఆ హా ర వి జ్ఞా నం



రెం డో అ ధ్యాయం



ప దార్థ ని వ రణం

ఈ అధ్యాయంలో ఆహారద్రవ్యాల స్వరూపం తెలియాలి. మొదటి అధ్యాయంలో ఆహారద్రవ్యాలన్నీ పంచభూతాత్మకా లని తెలుసుకున్నాం ఆ ప్రకారం విభజిస్తే ద్రవ్యాలన్నీ అయిదు విధా లౌతాయి. 1. పార్థివద్రవ్యాలు, 2. జలద్రవ్యాలు, 3. అగ్నిద్రవ్యాలు, 4 వాయుద్రవ్యాలు, 5 ఆకాశద్రవ్యాలు అని. నానావిధాలుగా వున్న ద్రవ్యాలలో ఏవి పార్థివద్రవ్యాలలో ఏవి జలద్రవ్యాలలో ఈవిధంగా అన్నిటిని తెలుసుకోవడం కష్టం. అందుచేత అన్ని ద్రవ్యాల యందు వుండే గుణాలను ముందుగా తెలుసుకొని తర్వాత యే భూతద్రవ్యం యే గుణాలు కలదో తెలుసుకుంటే ద్రవ్యజ్ఞానం కొంత సులభం అవుతుంది. సృష్టిలోని అన్ని పదార్థాలయందు వున్నగుణాలను ఆయుర్వేదం యీవిధంగా వివరిస్తుంది.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. గురుత్వం—2. లఘుత్వం | 11. మృదుత్వం—12 కఠినత్వం |
| 3. శీతత్వం—4. ఉష్ణత్వం | 13 విశదత్వం—14 పిచ్చిలత్వం |
| 5. స్నిగ్ధత్వం—6 రూక్షత్వం | 15 శ్లక్షణత్వం—16 ఖరత్వం |
| 7. మందత్వం—8. తీక్ష్ణత్వం | 17 సూక్ష్మత్వం—18. స్థూలత్వం |
| 9. స్థిరత్వం—10 సరత్వం | 19. సాంద్రత్వం—20. ద్రవత్వం |

గురుత్వానికి విపరీతం లఘుత్వం, శీతత్వానికి విపరీతం ఉష్ణత్వం. ఇట్లాగే పరస్పరం విరుద్ధాలుగావున్న పదిజంటలు ఇరవై గుణాలుగా విభజింపబడ్డాయి. ఈప్రకారం పదార్థసామాన్యం యందున్న గుణసామాన్యం తెలిస్తే యే గుణాలు వున్నద్రవ్యం ఏ భూతజన్యమో తెలుస్తుంది. పై యిరువది గుణాలు కాకుండా పంచభూతాలయందూ ఒక్కొక్కభూతంలో ఒక్కొక్క ప్రత్యేక గుణం వుంది. పృథివియందు గంధం, జలమందు రసం, అగ్ని యందు రూపం, వాయువునందు స్పర్శ, ఆకాశమందు శబ్దం, ఇవి ప్రత్యేకంగా వున్నాయి ఇప్పుడు పంచభూత ద్రవ్యాలను ఈప్రకారం విభజిద్దాం.

1. గురుత్వం, ఖరత్వం, కఠినత్వం, మందత్వం, స్థిరత్వం, విశదత్వం, సాంద్రత్వం, స్థూలత్వం- వీటిని, గంధాన్ని బహుళంగా (అధికంగా) కలిగి వున్నవి పార్థివద్రవ్యాలు.

2. ద్రవత్వం, స్నిగ్ధత్వం, శీతత్వం, మందత్వం, మృదుత్వం, పిచ్చిలత్వం- వీటిని, రసాన్ని బహుళంగా కలిగి వున్నవి జలద్రవ్యాలు.

3. ఉష్ణత్వం, తీక్ష్ణత్వం, సూక్ష్మత్వం, లఘుత్వం, రూక్షత్వం, విశదత్వం- వీటిని, రూపాన్ని బహుళంగా కలిగివున్నవి అగ్నిద్రవ్యాలు

4. లఘుత్వం, శీతత్వం, రూక్షత్వం, ఖరత్వం, విశదత్వం, సూక్ష్మత్వం- వీటిని, స్పర్శను బహుళంగా కలిగివున్నవి వాయుద్రవ్యాలు.

5 మార్దవం, లఘుత్వం, సూక్ష్మత్వం, శ్లక్షణ్ణత్వం-వీటిని, శబ్దాన్ని బహుళంగా కలిగివున్నవి ఆకాశద్రవ్యాలు

పై ప్రకారం ప్రధానగుణాలద్వారా పంచభూతద్రవ్యవిభాగం శాస్త్రంలో చూపబట్టుతుంది పైన పేర్కొనబడ్డ గుణాల స్వరూపం తెలియడం చాలా కష్టంగా వుంది ఆ గుణాలద్వారా ద్రవ్యాన్ని తెలియడం మరీ కష్టం.

శాస్త్రం ఇరువది గుణాలను వివరించింది. ఇవి ద్రవ్యమందు వుండే భౌతికగుణాలని చెప్పాలి. యీ గుణాలను మనం మన ఇంద్రియాలద్వారా గ్రహిస్తే ద్రవ్యజ్ఞానం కలుగుతుంది మొదటి పదిగుణాలకు మిగిలిన పదిగుణాలు విపరీతాలు అవడంచేత పది మాత్రం సత్యమైన గుణాలని చెప్పాలి. గురుత్వంయొక్క అభావం లఘుత్వం అవుతుంది ప్రకాశం లేకపోవడం అంధకారం అవుతుంది కదా ! అంధకారాన్ని వేరేద్రవ్యంగా చెప్ప నక్కరలేదు. గురుత్వం అంటే 'బరువు' అని అర్థం చెప్పతాం దేనికంటే బరువు అని ప్రశ్న వస్తుంది ఈ విషయంలో శాస్త్రం ఏమియు వ్రాయడం లేదు ఇట్టినందిర్బంధంలో సమాధానం వ్రాయడం ఎట్లు ? కేవలం

గురుత్వం అంటే బరువు అని; లఘుత్వం అంటే చులకన అని వ్రాస్తే జ్ఞానం కలిగి వీటిద్వారా పదార్థాలను నిర్ణయించగలమా నిర్ణయించడం అశక్యం. అయితే, ఒక్క విషయం నిర్ణయించాలి ముందుగా— 'గురుత్వం లఘుత్వం వేరు గుణాలు అవుతాయా? కావా? అని. గురుత్వం యొక్క అభావం లఘుత్వం అంటే లఘుత్వం అనే గుణాన్ని ఒప్పు నక్కరలేదు. లఘుత్వంయొక్క అభావం గురుత్వం యేల కాకూడదు? అట్లు చెపితే గురుత్వం గుణం కాకుండా పోతుంది విశేషహేతువు లేకపోవడంచేత గురుత్వ లఘుత్వాలు రెండున్నూ గుణాలే నని వై శేషికదర్శనంలో సిద్ధాంతం చేశారు. అందుచేత ఇరువదియు గుణా లనియే మన శాస్త్రాల ప్రకారం చెప్పాలి. ఆంగ్లశాస్త్రంమాత్రం వొప్పుకోదు.

పై గుణశబ్దాలకు తెనుగుభాషలో అర్థం వ్రాయడం కూడా కష్టంగానే వుంది. నాకు సాధ్య మయినమాటలతో వ్రాస్తున్నాను. గురుత్వం-బరువు (లోహమువలె), లఘుత్వం-చులకన(దూదివలె), శీతత్వం-చల్లదనము (నీటివలె), ఉష్ణత్వం-వేడిమి (నిప్పువలె), స్నిగ్ధత్వం-జిడ్డు (నూనెవలె), రూక్షత్వం-ఎండుతనం (తూర్పుగాలి వలె), మందత్వం- బండలనం, తీక్ష్ణత్వం - వాడితనం (కత్తివలె), స్థిరత్వం-కదలిక లేకుండడం, సరత్వం-కదలిక, మృదుత్వం - మెత్తన, కఠినత్వం - గట్టితనం, విశదత్వం-పొరదర్భకత్వం (ముత్యంవలె), పిచ్చిలత్వం - బంకతనం, శ్లక్షణత్వం - నునుపు, ఖరత్వం - గరగరతనం (గరుకు), సూక్ష్మత్వం - చిన్నతనం, స్థూలత్వం-లావుతనం, సాంద్రత్వం-చిక్కతనం, ద్రవత్వం-పలచతనం.

పై ప్రకారం అర్థాలు వ్రాసినా వీటినిబట్టి ఒక్క ద్రవ్యాన్ని కూడా గుర్తించలేము. యీ గుణాలద్వారా ద్రవ్యం తెలియడం కష్టం అని వ్యాఖ్యాతలుకూడా ఒప్పుకున్నారు. ఒక వ్యాఖ్యాత కూడా ‘గురు, లఘు’ మొదలైన శబ్దాలకు సరిగా వ్యాఖ్యానంచేయక విడచి వేసినాడు. వారికి గూడ వీటి అనుభవం లే దని స్పష్టం అవుతూంది. ఇట్టి కష్టాన్ని తెలిసికొనియే శాస్త్రకర్తలు మరియొక పద్ధతిని ద్రవ్య విభజనం చేశారు. అది కొంత సులభంగా వుంది సర్వద్రవ్యాల యందు రసం అనే గుణం వుంది. యీ రసం— మధురం (తీపి), అమ్లం (పులుపు), లవణం (ఉప్పున), కటువు (కారం), కషాయం (వాగరు), తిక్తం (చేదు) అని ఆరు విధాలగా విభజింప బడ్డది పై యారింటిలో యేదో వాకరసం ప్రతిద్రవ్యంలోను వుండి తీరుతుంది. యీ రసం అనే గుణం, ద్రవ్యాలయందు యెక్కడ నుండి వచ్చిందో శాస్త్రం యీప్రకారం వివరిస్తూంది.

అంతరిక్షంనుంచి వర్షించే నీరు స్వభావంగా సౌమ్యం, శీతలం, లాఘవం, అవ్యక్తరసం కలిగి వుంటుంది ఆ నీరు ఆకాశం నుంచి పడేటప్పుడు, క్రిందపడి భూసంబంధం కలిగి నప్పుడున్నూ, పంచమహాభూతాలలో కలుస్తుంది. అట్లా కలియడం వల్ల భూతగుణాలను పొంది జంగమస్థావరాత్మకం అయిన సర్వమూర్తద్రవ్యాలను అభిప్రీణనం చేస్తూంది (ఉత్పత్తి కాలంలో చేరుతూంది). అట్లా ఉత్పన్నా లయిన ద్రవ్యాలలో పై ఆరురసాలు అభివ్యక్తం అవుతూన్నాయి. యీ పై విషయం చరకసంహితలో సూత్రస్థానంలో, ఆత్రేయభద్రకాపీయార్థ్యాయంలో, “సౌమ్యాః

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

ఖల్వాపః అంతరీక్షప్రభవాః, లఘ్వశ్చౌష్ణ్యక్తృసాశ్చ. తాన్తన్వంతరీ
 జేద్రభశ్చమానాః భృష్టాశ్చ పంచమహాభూతిగుణసమన్వితా జంగమ
 స్థావరాణాం భూతానాం మూర్తీరభిప్రీణయన్తి, యాసు మూర్తిషు
 షడ్భిర్యూర్చన్తి రసాః” అనే వాక్యంలో వివరించబడి వుంది.
 యీ రసోత్పత్తిక్రమం కూడా స్పష్టంగా తెలియడం లేదు. మాటకు
 మాట అర్థం వ్రాయడం తప్ప అంతకన్న వ్రాయడానికి సాధ్యపడడం
 లేదు విపులంగా వ్రాయడానికి బుద్ధిమంతులకు వదలివేస్తున్నాను.
 అవకతవక అర్థం వ్రాయడంకంటె అజ్ఞానాన్ని వాప్పుకోవడం
 మంచిది. రసోత్పత్తిక్రమం ఎలా వున్నా ప్రతిద్రవ్యంలోను
 ఏదో వాక రసం వున్నట్లు శాస్త్రం చెపుతుంది ఇది స్పష్టం
 అయిన సిద్ధాంతం. మనం తినే ఆహారద్రవ్యాలలో కూడా ఏదో
 వాక రసం వుంటుంది. రసంద్వారా పంచభూతద్రవ్యవిభజనం
 ఇల్లా చేస్తోంది శాస్త్రం. పృథివీ-జలభూతాలవల్ల మధురరసం, అగ్ని-
 పృథివీభూతాలవల్ల అమ్లం, అగ్ని-జలభూతాలవల్ల లవణం, అగ్ని-
 వాయుభూతాలవల్ల కటురసం, ఆకాశ-వాయుభూతాలవల్ల తిక్తరసం,
 పృథివీ-వాయుభూతాలవల్ల కషాయరసం ప్రధానంగా పుట్టాయని
 శాస్త్రం వచిస్తోంది. నాలుకతో రుచి చూచినపుడు యే ద్రవ్యంలో
 యే రసం ఉందో తెలిస్తే, ఆ ద్రవ్యం యే భూతాలవల్ల వుంటుందో
 సులభంగా తెలుసుకో కలుగుతాం. ఈ విషయం ఉదాహరణగా
 చూదాం.

1. చక్కెర— పృథివీ-జల ఉత్పన్నం

2 చింతిపండు— పృథివీ-అగ్ని ఉత్పన్నం

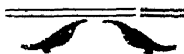
- 3 సైంధవలవణం— అగ్ని-జల ఉత్పన్నం
- 4 మిరియం— వాయు-అగ్ని ఉత్పన్నం
- 5 కాకరకాయ— వాయు-ఆకాశ ఉత్పన్నం
- 6 లేతవెలగకాయ— పృథివీ-వాయు ఉత్పన్నం

మనం భుజించే ద్రవ్యాలలో ఒకటి గాని, రెండు గాని, అంత కన్న యెక్కువ గాని రసాలు వుండవచ్చును. ప్రవాసరసాన్ని మాత్రం చూచి భూతవిచారణ చేయాలి. శాస్త్రీయంగా చర్చిస్తే రసాలద్వారా ద్రవ్యాలను విభజించడంకూడా కష్టమే ద్రవ్యాలను ఉత్పత్తిచేసిన భూతాలు వేరని, రసాలను ఉత్పత్తిచేసిన భూతాలు వేరని శాస్త్రమే సిద్ధాంతిస్తుంది ఇట్టిస్థితిలో రసారంభకాలయిన భూతాలనే తెలుసుకోగలుగుతాము గాని ద్రవ్యారంభకాలయిన భూతాలు తెలియవు. ఈ విషయంలో శాస్త్రవర్చ విశేషంగా వుంది కాని యే భూతాలుచేత ద్రవ్యమం దున్నరసం ఉత్పన్నం అయిందో సాధారణంగా ఆ భూతాలవల్లనే ద్రవ్యం కూడా ఉత్పన్నం అవుతూ వుంటుందని తెలుసుకొని శాస్త్రం రసాల ద్వారా ద్రవ్యాలను విభజిస్తుంది ఇతర ద్రవ్యాలవిషయం ఏలా వున్నా సామాన్యంగా ఆహారద్రవ్యాల విషయంలో యీ తగవు లేదు. ఆహారద్రవ్యాల విషయంలో ద్రవ్యారంభకాలు, రసారంభకాలు అయిన భూతాలు చొక్కటిగానే వుంటున్నాయి సర్వరసాలు, సర్వద్రవ్యాలు పాంచమౌతిక అనియే శాస్త్రం చెప్పుతూ ప్రధానరసం ద్వారా ప్రధానభూతాన్ని తెలుసుకోవా లని నిర్వచిస్తుంది

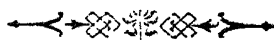
ఆరురసాలు వున్నట్టు ఆంగ్లశాస్త్రం మాత్రం వొప్పుకోదు కటు,కషాయాలు రసాలు కా వని ఆంగ్లశాస్త్రం వచిస్తుంది. ఆ

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

విషయంలో శాస్త్రద్వయానికి భేదాలు చాలా వున్నాయి. వాటిని విస్తరించి వ్రాయడం యీ ప్రస్తుతగ్రంథంలో అ న వ స రం అని వదలివేస్తున్నాను. సృష్టియొక్క మూలతత్వాన్ని చూడడంలో పాశ్చాత్యదృష్టికి, మనదృష్టికి చాలా తేడాలు వుంటాయి. ఆ తేడాలను సపరించడం చాలా కష్టవిషయం. ఆ తేడాలు అల్లా వుండవలసిందే



ఆ హా ర వి జ్ఞా నం



మూ డో అ ధ్యాయం

ఆహారసామాన్యనిచారణ

శరీరంవెలుపల పున్నద్రవ్యం, శరీరంలో పున్నదాతువులకు ఆహారం అవుతుందని దెసుక ప్రాణం. మనం ద్రవ్యాన్ని ద్రవ్య రూపంగా తినడం లేదు వంటకాలద్వారా మార్చి తింటున్నాము. తిన్నతర్వాత కూడా అది, శరీరంలోపల అనేకమార్పులు పొంది దాతువులను పోషిస్తూంది శరీరంలోపల జరిగే మార్పులు తెలియ దానికిముందు, శరీరంలో యే భాగం యే భూతంవల్ల పుట్టిందో తెలుసుకోవాలి యీ విషయంలో ఆయుర్వేదం చెప్పేదాన్ని తెలుసుకుందాం.

1 గు రు త్వం. ఖరత్వం, తాపిన్యం — వీటిని కలిగివున్న, నఖాలు (గోళ్లు), అస్థులు (ఎముకలు), దంతాలు, ఇగుళ్ళు, మూత్రం, చర్మం, మలం, వెంట్రుకలు, రంధ్రాలు మొదలైన శరీర భాగాలున్న; గండం, మూత్రాద్రయం(నాసిక)-ఇవిన్నీ ప్రధానంగా పృథివీభూతజన్యాలు

2 ద్రవత్వం, సరత్వం, మందత్వం, స్నిగ్ధత్వం, మృదుత్వం. సీచ్ఛిలత్వం—వీటిని కలిగివున్న, రసదాతువు, రక్తం, వస, కఫం,

ఆహార విజ్ఞానం

పిత్తిం, మూత్రం, స్వేదం (వెనుట) మొదలైన శరీరభాగాలున్ను, రసం, రసనేంద్రియం (నాసిక)- ఇవిన్నీ ప్రధానంగా జలభూతజన్యాలు.

3. పిత్తదర్శం అయిన, ఊష్ణ (Bodily Heat), శరీరహంతి- ఇవిన్నీ, రూపం, చక్షురింద్రియం (నేత్రాలు)- ఇవిన్నీ ప్రధానంగా అగ్నిభూతజన్యాలు

4. ఉచ్ఛ్వాసనిష్క్వాసాలు (ఊపిరి), ఉన్మేషనిమేషాలు (రెప్ప పాటు), ఆటంచనప్రసారాలు (ముడచడం, సాచడం), గమనం, ప్రేరణం (ప్రేరేపించడం), దాఁఠం (నిలబెట్టుట), స్పర్శ (తాకడం), త్వగింద్రియం (చర్మం)- ఇవి ప్రధానంగా వాయుభూతజన్యాలు

5. అవకాశప్రదేశాలు, మహాస్రోతస్సులు (పెద్దమార్గాలు), అణుస్రోతస్సులు (చిన్నమార్గాలు)- ఇవిన్నీ, శబ్దం, శ్రోత్రేంద్రియం (చేవి)- ఇవిన్నీ ప్రధానంగా ఆకాశభూతజన్యాలు

ఇంతవరకు యే ఆహారద్రవ్యం యే భూతాలవల్ల పుట్టిందో, శరీరంలో యే భాగం యే భూతంవల్ల పుట్టిందో స్థూలంగా మనకు తెలిసింది శరీరం పంచభూతాత్మకం అయితే పంచభూతక్రమ్యాల చేతనే వృద్ధి పొందుతుందని, వాటి లోపంచేతనే క్షీణిస్తుందని కూడా మనకు తెలిసింది ఈ విషయాన్ని అంతను తెలియజేసే చరకమహర్షివాక్యాలను ఇక్కడ వ్రాస్తాను

“ధాతవః పునశ్శారీరాః సమానగుణై స్సమానగుణభూయిష్టైర్వాప్యోహారవిహారై రభ్యస్యమానైః వృద్ధిం ప్రాప్నువన్తి, ప్రాసం తు నివరీతగుణై ర్విపరీతగుణభూయిష్టైర్వాప్యభ్యస్యమానైః.”

• శరీరీరంలోని సరసరదాధాతువులు, సమానపదార్థాలను గాని, సమానగుణాలు గల అన్యపదార్థాలను గాని అభ్యాసంగా భుజించడం చేర, సమానగుణాలు గల విహారాలను అభ్యసించడంచేతను వృద్ధి పొందుతాయి మన శరీరంలో వున్న మాంసానికి సమానం అయిన ద్రవ్యం ఇరచింజరువుయొక్క మాంసం ఆ మాంసాన్ని మనం తింటే మన మాంసం వృద్ధి అవుతుంది లేదా. శరీరంలో వున్న శుక్రదాతువు వృద్ధి పొందాలంటే— శుక్రంలో సమానం కాకపోయినా, శుక్రంయొక్క గుణాలతో సమానం అయిన గుణాలు కల ద్రవ్యాన్ని లనగా పాలను త్రాగితే శరీరంలోని శుక్రదాతువు వృద్ధి అవుతుంది. ఇట్లాగే విపరీతద్రవ్యాలను, విపరీతగుణద్రవ్యాలను అభ్యాసంగా తింటే విపరీతగుణాలు కల దాతువులు క్షీణిస్తాయి ” అని మై వాల్యా లకి అర్థం.

“తత్రేమే శరీరధాతుగుణాః సంఖ్యాసామర్థ్యకరాస్తద్యథా— గురు, లఘు, శీతోష్ణ, స్నిగ్ధ, రూక్ష, మన్ద, తీక్ష్ణ, స్థిర, సర, మృదు, కఠిన, విశద, పిచ్చిల, శ్లక్ష, ఖర, సూక్ష్మ, స్థూల, సాన్ద్ర, ద్రవాః తేషు యే గురవః, తే గురుభిః ఆహార గుణైరభ్యస్యమానైః ఆప్యాయస్తే, లఘువశ్చ హ్రాసన్తి లఘు వస్తు లఘుభిరాప్యాయస్తే, గురువశ్చ హ్రాసన్తి ఏవమేవ సర్వధాతు గుణానాం సామాన్యయోగాత్ వృద్ధిః, విపర్యయాత్ హ్రాసః తస్మాత్ మాంసమాప్యాయతే మాంసేన ఘాయస్తరమన్యేభ్యః శరీరధాతుభ్యః తథా లోహితం లోహితేనైవ మేదో మేదసా వసాయా లస్థి రుతాస్థ్నా మజ్జా మజ్జా శుక్రం శుక్రేణ. గర్భస్త్వామగర్భేణ ”

“అహోద్రవ్యాలయందులాగే శరీరధాతువుగాయో హడా గురుత్వాదిగుణాలు పెన్నాయి. గురుత్వం గల అహారాన్ని అభ్యాసంగా తింటే గురుత్వంగల ధాతువులు వృద్ధి పొందుతాయి, లఘుత్వంగల ధాతువులు క్షీణిస్తాయి. లఘుత్వం అహారాలను అభ్యాసంగా తింటే లఘుత్వం గల ధాతువులు వృద్ధి పొందుతాయి, గురుత్వం గల ధాతువులు క్షీణిస్తాయి ఇట్లాగే అన్నిశరీరధాతువులకీ సమాన గుణద్రవ్య సేవనంపల్ల వృద్ధి, విపరీతగుణద్రవ్యసేవనంపల్ల క్షీణత కలుగుతూవుంటుంది యీ సిద్ధాంతాన్ని పుచ్చుకునే మంసాన్ని తింటే ఇతరధాతువులకంటే శరీరంలో మాంసధాతువు వృద్ధి పొందుతుంది ఎక్కిం త్రాగితే ఎక్కిం వృద్ధి అవుతుంది ఇట్లాగే మేదస్సుచేత మేదస్సు, పనచేత పన, రేత ఎముకలచేత శరీరంలో వున్నఎముకలు, మజ్జచేత మజ్జ, శుక్రంచేత శుక్రం, ఇతరజంతువు యొక్క ఆమగర్భాన్ని (లేతపిండాన్ని) తింటే శ్రీగంధం వృద్ధి పొందుతాయి’. అని వైవాక్యాలకి అర్థం

మానవశరీరంలో వున్నధాతువుల్ని, ఇతరజంతువుల ధాతువుల్ని పరీక్షించి సామ్యాన్ని తెలుసుకొని ధాతుభక్షణంచేస్తే ముఖ్యంగా శరీరధాతువులు వృద్ధి పొందుతాయిని కొన్నివేల సంవత్సరాలకుపూర్వమే ఆయుర్వేదం వ్రాసింది ఇంతేకాకుండా శరీరంలో వున్న యే అవయవానికైనా దౌర్బల్యం వచ్చి బలం చెయ్యాలంటే ఇతరజంతువుల్లోంచి ఆ అవయవాన్ని తెచ్చి భక్షిస్తే బలం వస్తుందని, ఏ అవయవం అయినా రోగగ్రస్తం అయితే ఆ అవయవాన్ని తింటే ఆ రోగం పోతుందని కూడా ఆయుర్వేదం చెప్పుతూంది ఇట్టి ప్రాచీనవిజ్ఞానాన్ని ఆధారంగా

కొనియే అంగ్లేయవైద్యశాస్త్రంలో కొర్తగా చాక చికిత్సాపద్ధతి వృద్ధి చేయబడుతుంది దీన్నే అపో థెరపీ లేక, ఆర్గనో థెరపీ (Apo-Therapy or Organo Therapy) అని వాడుతూవున్నారు ప్రస్తుతకాలంలో యీ పద్ధతివైద్యాన్ని యెక్కువగా వైద్యులు ప్రయోగంలో పెడుతున్నారు. ఆ పద్ధతివైద్యంపల్ల తగినంత ఉపకారం కూడా కలుగుతుంది 'హీమీకం' అనబడే తీవ్రం అయిన పాంచురోగం (Pernicious Anaemia) దేశంలో చాలా వ్యాప్తంగా వుంది రక్తం ఉత్పత్తి లవడానికి ముఖ్యస్థానం అయిన యకృత్తు (Liver) యొక్క లోపంచేత యీ రోగం వుడుతున్న దని సిద్ధాంతంచేసి ఇతరజంతువుల యకృత్తును పక్వం చేసి మాంసరసం తయారుచేసి రోగికి యిస్తున్నారు అట్లా యిస్తే యకృత్తు వాగుపడి రక్తవృద్ధిచేస్తే ఆరోగ్యం కలుగుతుందని శాస్త్రకారులు చెపుతున్నారు ప్రత్యక్షంగా ఇట్లా ఆరోగ్యం కలగడం మనం చూస్తున్నాము కూడాను. ఇంతేకాకుండా లివరు ఎక్స్ట్రాక్టులు (Liver Extracts) అనే పేరుతో యకృత్తు లోంచి ఔషధాలను తయారుచేసి విక్రయిస్తున్నారు ఆయుర్వేదం కూడా అనేకరకాలమాంసాలను అవయవభేదంతో కూడా గుణక్రియల ద్వారా వివరించి ఆ యా రోగాల్లో ఉపయోగించవలసిందని చెపు తుంది ఇంగ్లీషువైద్యంలో ప్రస్తుతం అ ఖి వృద్ధి అవుతున్న ఆర్గనో థెరపీ (Organo Therapy) అనే చికిత్సాపద్ధతి అంతా బీజరూపంగా ఆయుర్వేదంలో వుం ద ని ఆయుర్వేద సంహితల్ని పరించినవారికి తెలుస్తుంది. ఉయరోగంలో లేక, రాజయక్షలో శరీరంలో మాంసదాతువు ముఖ్యంగా క్షీణిస్తుంది.

అందుచేత ఇరరణంతువుల మాంసాన్ని ఉయరోగికి పెట్టాలని ఆయుర్వేదం ఉయరోగచిత్సరో చెప్పతూ అనేకమాంసాలను వర్జించింది అన్నిజంతువులలోనూ మేకయొక్క శరీరం మానవ శరీరాన్ని బోలి వుందని, మానవశరీరంలో ధాతురోపం వస్తే మేక శరీరంలో వున్న ధాతువుల్ని భక్షించడం మంచిదని కూడా ఆయుర్వేదం ద్రాస్తూంది యెంతో ప్రాచీనకాలంలో మన మహర్షులు చేసినజంతుపరీక్ష యిప్పటి ఆంగ్లశాస్త్రపరీక్షకు తీసిపోకుండా వుందనివెప్పొచ్చు మేకశరీరానికి, మానవశరీరానికి చాలా పోలికవుందని ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా చొప్పుచుంటుంది. చాలావరకు అన్ని రోగాల్లోను మాంసాన్ని ఆయుర్వేదం విదిస్తూ “సర్వరోగ ప్రళమనం యథాస్వం హిరం రసమ్” (ఆ యా రోగానుసారంగా తయారు చేసే మాంసరసాన్ని యిస్తే అన్నిరోగాలు నశిస్తాయి) అని కూడా ఆయుర్వేదం చెప్పతూంది దీనివల్ల ధాతుభక్షణం ధాతుపోషణానికి ముఖ్యం అని తేలుతోంది

ధాతువుల్ని పోషించుకోడానికి ధాతువుల్నే, భక్షించ మని శాస్త్రం విధించినా, ధర్మశాస్త్రనిషిద్ధా లైన శుక్రభక్షణం, ఆమగర్భ భక్షణం మొదలైనవాటిని చేస్తామా, చెయ్యం అట్లాంటివాటిని చూచేటప్పటికే సహ్యాంగక వదలివేస్తాము ఆరోగ్యం కలుగుతుందని శాస్త్రం చెప్పినా మనం ఆ పనికి సాహసించలేము గదా! ఇట్టి సందర్భంలో ఆయుర్వేదం ఎట్లాంటి ఆహారాన్ని విధిస్తూందో తెలియాలి ఇంతేకాకుండా ప్రతిదినం ధాతుభక్షణం శక్యం అవుతుందా? కాదు అట్లా అయితే యే ద్రవ్యం తిని, ధాతుపోషణం

చేసుచున్నాను. యీ విషయాలలో శాస్త్రం ఏమి చెబుతోందో చూడండి.

“చుర్ర తేజవంతికిదేని సామాన్యైన నామాన్యవతామాహార విరాజితానుసాన్నిత్యం స్యాత్, సన్నిహితానాం వాప్యశక్యత్వాత్ నోఽయోగః పుణిత్వాదన్యస్యాద్వా కారణాత్, సచ వాతుభిరభివర్ణయిరవ్యసాన్యత్. తస్య యే సమానగుణాన్యురాహరవిరాజితా అసేవ్యా శ్చ, తత్ర సమానగుణానామిష్టానామన్యప్రకృతినామప్యాహరవిరాజితామిష్టానామసాన్యత్ తద్యథా— శుక్రకయే క్షీరసర్పిహోరుపయోగః, మధుస్నిగ్ధసమాఖ్యాతానాం చ అపరేషాం ద్రవ్యాణాం, మూత్రక్షయే పునరిక్షుంసవారుణేమణ్డః, ద్రవమధురామ్లలవణోపశ్లేదినాం, పురీషక్షయే కుల్మాష, మాష, కుమ్భుండా, లజ్జమన్య, యవ, శాక, ధాన్యామ్లానాం ఏవమన్యేషామపి శరీరవాతూనాం సామాన్యవిపర్యయాభ్యాం వృద్ధిహాసాయథాకాలం కార్యావితే ”

“వాతుపోషదానికా వాతువులు దొరక్కపోతాయి. దొరికినా, శాస్త్రనిషిద్ధాలు అవుతాయి శాస్త్రనిషేధం లేకపోయినా, తినడం సహ్యం కాకపోతుంది అనేకకారణాలవల్ల అట్లాఅయినప్పుడు వాతు వృద్ధికారణంలే వాతుగుణాలతో సమానం అయినగుణాలు వున్న ఇతర ద్రవ్యాలను తిని వాతువృద్ధి కావించుకోవచ్చు మెట్లాగంటే— శుక్రంక్షీణిస్తే, శుక్రభక్షణం అశక్యం అయితే, శుక్రంవరె హేమధుర్యం, స్నిగ్ధత్వం కలిగి వున్న, పాలు, నేయి మొదలైనద్రవ్యాలను తిని శుక్ర వృద్ధి చేసుకోవచ్చు మూత్రం క్షీణిస్తే, ద్రవాలై హేమధుర్యం, పులుపు, ఉప్పున కలిగి, క్షేదకా అయిన చెరుకురసం, మద్యంపైన వున్నమండం

ఆ హార వి జ్ఞానం

(తెట్టుకట్టిన మనస్రస్యం) మొదలైనవాటిని త్రాగి మూత్రవృద్ధిచేసుకోవాలి మలం(పురీషం)క్షణిస్తే, కుల్మాషాలు(వరిపిండి, వేడినీళ్ళు కలిపి అరటిఆకులో వేచినిప్పుపై న ఉడికించిన రొట్టెలు), మినుగులు, తప్పుడు పొట్టు కుక్కగొడుగు, డేకయొక్క నడుముభాగంలో పున్నమాంసం, యవలు, ఆకుకూరలు రాయహాలలు, దాహ్యష్టం (పులియబెట్టినకలి) మొదలైనవాట్లను తిని వృద్ధిచేసుకోవాలి. ఇట్లనే సమానదాతువులు అశక్యం అయితే, సమానగుణద్రవ్యాలచేరదాతుపోషణం, విపరీతగుణద్రవ్యాలచేతదాతుహానం చేసుకోవాలి" అనిపైవాక్యాలకి అర్థం.

యీ పై విషయాలవల్ల ఆయుర్వేదం వేసిన శరీరదాతుశోధన వ్యక్తం అవుతుంది ఆహారద్రవ్యాలను కూడా ఆయుర్వేదం కూలంకషంగా పరిశోధన చేసింది. శరీరపోషణానికే కాకుండా, రోగాలను కూడా చాలవరకు ఆహారం ద్వారానే పోగొట్టడానికి మార్గాలను అన్వేషించి చెప్పింది మనశాస్త్రం ఇంతవరకూ వ్రాసిన దాన్నిబట్టి చూస్తే ఆర్గనో థెరపి (Organo Therapy) అనే వైద్యభాగానికి ఎంత ప్రాముఖ్యం ఆయుర్వేదం యిచ్చిందో యీ పద్ధతివైద్యాన్ని ఆహారంలోనే యెల్లా ఇమిడ్చిందో తెలుస్తోంది.

మనం తినే ఆహారాలలో కొన్నింటిని ప్రకృతిసిద్ధాలుగానే తింటున్నాం కాని చాలావరకు పచనంచేసి తింటాం ఇట్లా పాకం గావించిన వంటకాలన్నీ నాలుగువిధాలు అవుతాయి 1. భక్ష్యాలు, 2. పేయాలు, 3. లేహ్యాలు, 4. చోష్యాలు అని. యీ శబ్దాలను ముందు అధ్యాయాలలో వివరిస్తాము ఏ రూపంగా సిద్ధంచేసుకున్నా

మనం తినే ఆహారానికి కొన్ని వాహ్యగుణాలు వుండాలి. ఆ గుణాలు లేకపోతే ఆ తిండి తిన్నా, సుఖంగా జీర్ణంఅయి దేహపోషణం అవదు. ఆ గుణాలను శాస్త్రం యీ రీతిగా వివరిస్తూంది. —

1 “ఇష్టవర్ణమ్” —ఆహారంయొక్క రంగు కంటికి ఇంపుగా వుండాలి.

2 “ఇష్టగన్ధమ్” —యే ఆహారానికి యే సువాసన వుండాలో ఆ సువాసన వుండి తీరాలి. గాని మాడువాసన. పచ్చివాసన మొదలైనవి ఉండకూడదు

3. “ఇష్టరసమ్” —ఆహారంయొక్క రుచి జిహ్వసంతర్పకంగా (నాలుకకు యింపుగా) ఉండాలి

4. “ఇష్టస్పర్శమ్” —ఆహారాన్ని చేతితో తాకితే అతివేడి గాను, అతిశీతలంగాను వుండక, ప్రియస్పర్శకలిగి ఉండాలి. గరుకుగా, జిగురుగా వుండకూడదు. యీ విధంగా ఆహారంయొక్క నల్లగుణాలను వివరిస్తూ, చరకసంహితలోని రసవిమానాధ్యాయంలో కొన్ని విశేష విషయాలను వ్రాశారు. వాటిని యిక్కడ వ్రాస్తున్నాను.

1. “ఉష్ణమర్మియాత్” —వెచ్చగా వున్న ఆహారాన్ని తిని ఆహారం వెచ్చగావుంటే బాగా రుచిస్తుంది వెచ్చని ఆహారంవల్ల అగ్నిదీప్తి కలుగుతుంది అగ్నిదీప్తి కలిగితే ఆహారం త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది. వెచ్చని ఆహారం తింటే ఆహారయంత్రో వున్న శ్లేష్మం పలచపడుతుంది ఈ యనిప్రాచూన్నే “శ్లేష్మా దంచ పరిశ్రాసయతి” అనే చరకగ్రంథానికి వ్యాఖ్యచేస్తూ “పరిశ్రాసయతి - చిన్నసంసూతం కరోతి” అనే వివరణయో వ్యాఖ్యార తెలిపి యున్నాడు.

2. “స్నిగ్ధమశ్నీయాత్” — తినే ఆహారం చమురు కలిగి స్నిగ్ధంగా వుండాలి. ఎండిపోయి (Rough గా) వుండకూడదు. స్నిగ్ధంగా వున్న ఆహారం త్వరలో జీర్ణం అయిపోతుంది. ప్రతి లోమమార్గంలో వున్న వాతాన్ని అనురోమంలోకి తెస్తుంది. శరీర వాతువున్న దృఢంగా చేసి బలం, శాంతి, ఇంద్రియనైర్మల్యం —వీటిని ఇస్తుంది

3. “మూత్రావదశ్నీయాత్” — ఆహారాన్ని ప్రమాణపూర్వకంగా తినాలి ఆహారాన్ని మితంగా తింటే ఆమాశయంలో కొంత ఖాళీవుండి వాతాదిదోషాలు సంచరించడానికి వీలుగా వుంటుంది. ఆ దోషాలు స్వమార్గాలలో సమంగా సంచరిస్తే ఆ యున్న వృద్ధి పొందుతుంది మితంగా తిన్నతిండి త్వరగా జీర్ణం అయి మల విసర్జనం కూడా త్వరలో సంభవిస్తుంది మితాహారం జరరాగ్నిని భద్రం చేస్తుంది

4 “జీర్ణేశ్నీయాత్” — వెనక తిన్నతిండి జీర్ణం అయిన పిమ్మటనే మళ్ళీ తిండి తినాలి. తిన్నతిండి జీర్ణం కాకుండా మళ్ళీ తింటే పూర్వం తిన్న ఆహారంలోని రసం రెండవమారు తిన్నతిండిలోని రసంతో కలిసి త్రిదోషాలను ప్రకౌపింపచేస్తుంది దానివల్ల దారుణ రోగాలు పుడతాయి జీర్ణానంతరం భుజిస్తే ధాతువులు స్వస్థానంలో వుండి అగ్నిదీప్తి కలిగిస్తాయి అగ్నిదీప్తి కలిగితే వాంఛపుట్టి స్రోతోముఖాలు ఏకసిస్తాయి పరిశుద్ధం అయిన ఉద్ధారం (త్రేసుపు), హృదయనైర్మల్యం, సుఖంగా మలమూత్రవిసర్జనం, ఆకలి—ఇవి కలిగితే వెనుకటి ఆహారం జీర్ణం అయిందని తెలుసు కోవాలి. ఇట్లాంటి పరిణామలక్షణాలు కలిగిన తర్వాతే తినాలి,

యీ విషయంలో అందరూ కూడా బహుజాగ్రత్త తీసుకోవాలి. “అజీర్ణే భోజనం విషమ్” అనే లోకోక్తిని మరచకూడదు. జీర్ణం కాకుండా తిన్నతిండి విషం అవుతుందని శాస్త్రం, లోకం కూడా ఘోషిస్తున్నాయి. మొగమాటంచేత అజ్ఞానంచేత, సాంఘికమర్యాదలకోసం భుజించేవారు చాలా దారుణరోగాలకు వశం అయిపోతున్నారు “Eat when you are hungry; Drink when you are thirsty.” (ఆకలి అయినప్పుడే తిను, దిప్పిక అయినప్పుడే త్రాగు) అనే ఆంగ్లలోకోక్తి కూడా యీ విషయంలో జాగ్రత్తను చక్కగా చెప్పతోంది.

5. “వీర్యావిరుద్ధమశ్నీయాత్”—పీరింగ్‌లో ప ర స్ప రం విరుద్ధాలు కాని ద్రవ్యాలను తినాలి ఆయుర్వేదంలో కొన్ని విరుద్ధాహారాలు చెప్పబడ్డాయి చేపలు, పాలు—యీ రెంటిని కలిపి తింటే కుష్ఠరోగం, గుడ్డితనం, వినర్పం మొదలైన రోగాలు పుడతాయి మజ్జిగ, అరటిపండు— వీటిని కలిపి తింటే తాత్కాలికంగా శరీరంలో బరువుచెయ్యడం కాకుండా క్రమంగా జీర్ణకోణిని పాదు చేస్తుంది తేనె, నేయి— యీ రెంటిని సమప్రమాణంలో తీసుకుంటే మురిణం వస్తుందని శాస్త్రం వ్రాస్తూంది. ఓటీనే ‘దిరుద్ధాహారాలు’ అంటారు. ఇట్లాంటి ఆహారాలు తిన్నవెంటనే కాని, కాలాంతరంలో గాని రోగాలను పుట్టిస్తాయి ఈ విరుద్ధాహారాలను చాలా చెవుతూంది శాస్త్రం. వీటివిషయంలో కూడా ఎదర వొక అధ్యాయం (పదకొండోది) వ్రాస్తాను

6. “ఇష్టేదేశేఽశ్నీయాత్”—శుచిగా పుండి పునస్సుకు ఇంపుగా వున్న ప్రదేశంలో భుజించాలి. చురిసంగా పున్న ప్రదేశంలో అనేర

విషాలు వ్యాపించి వుంటాయి ఆ విషాలు అన్నంలో వచ్చి పడితే చాలా ప్రమాదించే రోగాలు పుడతాయి తినే ప్రదేశం కంటికి యింపుగా లేకపోతే మనస్సుకు విఘాతం కలిగి వాంతి అయినా వస్తుంది లేదా, ఆ అన్నం జీర్ణం అవక వాదైనా కలుగుతుంది. సుశ్రుతాచార్యులు భోజనానికి పనికివచ్చే పృథేకాన్ని ఇట్లా విర్ణించాడు—

శ్లో భోక్తృం పజనే రమ్యే నిస్సంపాతే శుభే శుచౌ ।

సుగన్ధిపృష్ఠుచితే నమే దేశేఽథ భోజయేత్ ॥

తా భోజనానికి యేర్పడ్డ ప్రదేశం మనుష్యులు ఇటూ అటూ తిరుగుతూ కాళ్లతోక్కుదు కలిగి వుండకూడదు. అది భోజనం చేసేవాని మనస్సుకు ఆకర్షకంగా వుండాలి సుడిగాలి, దుమ్ము లేకుండా వుండాలి మంగళప్రదాలైన వస్తువులతో నిండి వుండాలి. ప్రక్కనే నిల్వనీరు, పెంటపోగులు పేడకుప్పలు, ఉచ్చిష్టపదార్థాలు, వానిపైన వ్రాలే దోమలు, యీగలు లేకుండా అలికి ముగ్గు పెట్టి శుభ్రంగా వుండాలి భోజనశాలలోకి సువాసన వచ్చేలాగున పువ్వులతోటను పెంచాలి పుష్పాలను శాలలో చక్కగా రచించాలి భోజనానికి కూర్చుండే ప్రదేశం నిమోన్నతాలుగా (మిట్టపల్లాలుగా) వుండక సమంగా వుండాలి

యీ విధంగా వ్రాసిన మహర్షులయొక్క భోజనశాలవర్ణనం చూస్తే వారికి, రోగాలు రాకుండా కాపాడడంలో యెంత పట్టుదల, యెంత విజ్ఞానం వుందో, పారిశుధ్యం విషయంలో యెంత అనుభవం వుందో తెలుస్తుంది. పైవిధంగా ఘటించేవారికి అన్నం ద్వారా సంభవించే రోగాలు పుడతాయా ? ఎన్నడూ పుట్టవు.

7. “నాతిద్రుతమశ్నియాత్” — అతితొందరగా తినకూడదు. తొందరగా తింటే ఆహారం అనుకూలమార్గం తప్పి ప్రతికూల మార్గంలోకి పోతుంది. కన్నుకానక పొరపాటున అన్నంలో పడ్డ రాళ్లు, వెంట్రుకలు మొదలైనవి లోపలికి పోతాయి. రోగాలు పుడతాయి తొందరగా తింటే పదార్థాల రుచి తెలియదు. రుచి చక్కగా పడితేనే గాని అన్నం అరగదు. ఉద్యోగులు ఆఫీసు తొందరచేత, ప్రయాణీకులు రైలుతొందరచేత అతితొందరగా తింటూంటారు. అట్లాంటివారికి జీర్ణకోశం చెడి క్రమంగా రోగాలు పుడతాయి.

8. “నాతివిలమ్బితమశ్నియాత్” — అతి ఆలస్యంగా భుజించ కూడదు. ఆలస్యంగా తింటే తృప్తి కలుగదు తృప్తిలేక చాలా తింటాడు చాలా తినడం రోగకారణం ఆలస్యంగా తింటే అన్నం చల్లారిపోతుంది. జరరాగ్ని విషమం అవుతుంది అందుచేత పదార్థాన్ని రుచిచూడడానికి, బాగా దంతాలతో నమలడానికి, తృప్తిగా భోజనం చెయ్యడానికి యెంత కాలం అవసరం అవుతుందో అంతకంటే జాగు చేసి తినకూడ దని అర్థం చేసుకోవాలి. అతి ఆలస్యంగా తినడం రోగకారణమే కాకుండా, దరిద్రానిక్కుడా కారణం అవుతుందని శాస్త్రం వ్రాస్తోంది.

9. “అజల్పన్నహసన్ తన్మనా భుంజీత” — ఇతరులతో అతిగా మాట్లాడక, అతిగా నవ్వుక ఆహారంపైన మనస్సు వుంచి తినాలి. తింటూ నవ్వితే నోటిలో వున్న ఆహారం రెండోవాని అన్నంలో పడుతుంది మాట్లాడితే మనస్సు వేరేపోయి అన్నం ధోరణిలేక అతితొందరగా తినేవాని దోషాలు పడతాయి.

10. “ఆత్మానమభినమీక్య భుజ్జీత” — అన్నింటికన్నా ప్రకృతి బలిష్ఠం ప్రకృతివిషయంలో ముందు వ్రాస్తాను. యీ ద్రవ్యం యిందమాత్రం యీ కాలంలో నాకు అనుకూలం, ఇది. యీమాత్రం, యీ కాలంలో నాకు ప్రతికూలం అని తన్ను తాను తెలిసికొని భుజించాలి

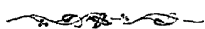
తొందరి విషయంలో ఆయుర్వేదపద్ధతులు యెల్లా పున్నాయంటే ప్రస్తుతం అనులో పున్న ఆంగ్లరోగ్యపద్ధతులు కూడా తీసికట్టుగా పున్నాయని నిస్సంశయంగా చెప్పొచ్చు ఆహారం తినడంలో ఆయుర్వేదసూత్రాలను అనుసరిస్తే రోగాలను ప్రతిఘటించడం, రోగవిముక్తి కూడా సిద్ధిస్తాయి.



ఆ హా ర వి జ్ఞా నం



నా లు గో అ ధ్యాయం



ఆ హా ర పా క క్ర మం

ఇంతవరకు శరీరంయొక్క మూలద్రవ్యాలు ఆహారపదార్థాల యొక్క మూలద్రవ్యాలు, మనకు తెలిసినాయి పాంచభౌతికం అయిన ఆహారాన్ని మనం భుజిస్తే యెట్టి మార్పు పొంది శరీర ఛాతువుగా మారుతుందో మనకు తెలియాలి యీ విషయం తెలియడానికి కొంత శారీరజ్ఞానం (Knowledge of Physiology) అవసరం. కొన్ని అవయవాలను వేరాలి స్మరణకు రావాలి.

మన నోటిలో అక్కడక్కడ కొన్ని గ్రంథులు వున్నాయి. యీ గ్రంథులు (Glands) ఏర్పడినవి వాకవిధం అయిన ద్రవపదార్థాన్ని తయారుచేసి ప్రోచిస్సులగుండా నోటిలోపలికి ప్రవింపజేస్తుంటాయి వీటిని లాలాగ్రంథులు (Salivary Glands) అని వాడుతారు యీ గ్రంథులు నోటిలో త్రిద్వంద్వములుగా (మూడుజతలుగా) వున్నాయి. ప్రతిశ్లోత్రమునకు (చెవులకు) ప్రాగ్భాగంలో (ఎదుటివైపున) వాక్కొక్క గ్రంథి వుంది వీటిని కష్ట

మూలికలు (Parotid Glands) అంటారు. అదోహనుమండలానికి (క్రింది దొడకు) రెండువైపులా ఒక్కొక్క గ్రంథి వుంది వీటిని హన్వధరీయాలు (Sub-Maxillary Glands) అంటారు. జిహ్వకు (నాలుకకు) క్రిందిభాగంలో రెండు గ్రంథులు వున్నాయి. వీటిని జిహ్వధరీయాలు (Sub-Lingual Glands) అని వాడుతారు.

మధురపాకం (Salivary Digestion)

ఆహారపదార్థాన్ని చూచినా, ఆహారగంధం తగిలినా, ఆహారాన్ని తిన్నా, త్వరలో వాతంచేత ప్రేరితం అయి లాలాగ్రంథి గ్లోంచి లాలాద్రవం (Saliva) స్రవించి నోటిలోకి వస్తుంది. యీ స్రవించిన ద్రవంతో అన్నం కలిసి కొంతమార్పు పొందుతుంది. యీ మార్పువల్ల ఆహారంలో వున్న పిండిభాగం (Starchy Matter) తియ్యబడుతుంది ఆ తియ్యబడ్డ పదార్థం పంచదారతో సమానంగా వుంటుంది. ఆహారంలో వున్న పిండిపదార్థాన్ని యిట్లా పంచదారగా మార్చే శక్తి లాలాద్రవంలో వున్న ఒకపదార్థానికి వుందని, దానిపేరు పైలిన్ (Ptylin) అని అంగ్లశాస్త్రం చెబుతుంది ఆహారం నోటిలో ప్రవేశించి, ఆమాశయంలోపలికి పోయి, ఆమాశయంలో వున్న అప్లుద్రవంలో కలిసేదారా యీ లాలాద్రవం ఆహారంలో వున్న పిండిభాగాన్ని శర్కరగా మారుస్తూనే వుంటుంది. అప్లుద్రవంతో ఆహారానికి సంబంధం కలిగిన తద్వారా యీ మధుర పాకం ఆగిపోతుంది దీనినే సెలైవరీ డైజిషన్ అంటారు అంగ్ల శాస్త్రంలో, మనం మధురపాకం అని వాడుదాం.

యీ మధురపాకాన్ని గూర్చి ఆయుర్వేదాభిప్రాయాన్ని తెలుసుకుందాం చరకసంహిత చికిత్సాస్థానంలో గ్రహణీరోగచికిత్సను చెప్పేసందర్భంలో యీ విషయాన్ని చరకమహర్షి విపులంగా వివరించాడు. చికిత్సావివరణంలో ఆహారపాకాన్ని గూర్చి శాస్త్రం వ్రాసిందంటే యెంత నవ్వుతాలుగా పుంటుందో గ్రహించండి. వ్యాఖ్యాతలకి కూడా యీ సంగతి అననుకూలంగా పనిపించి మహర్షుల పద్ధతిని ప్రశ్నించడానికి మనకు అర్హత లేదని సమాచారం వ్రాశారు. ఆ చరకసంహితను పరిస్తే, తోచినప్రదేశంలో తోచిన విషయాన్ని వ్రాసి పారేశారనాలి. ఇప్పటివైద్యవిద్యార్థికి యే విషయాన్ని తెలుసుకుండా చున్నా కష్టం అవుతుంది. భాషచూస్తే చాలాకష్టం; విషయంచూస్తే సూత్రప్రాయం; విషయవిభాగంచూస్తే తోచినస్థలంలో తోచినట్లుంది యిట్టి కష్టాన్ని కొంతవరకు తొలగిస్తే బాగుంటుందని పదిహేను సంవత్సరాలనుంచి గ్రంథం చదివి చదివి ఆహారాలకు సంబంధించిన విషయాన్ని క్రోడీకరించి యీ గ్రంథాన్ని వైద్యవిద్యార్థికి అందజేస్తున్నాను.

నోటిలో వున్న అన్నాన్ని మనం 'మింగడం' అనే క్రియ ద్వారా లోపకి పంపుతున్నాం ఈ క్రియను ప్రాణవాయువు చేస్తోంది. కంఠంలో వున్న ప్రాణవాయువు నోట్లో వున్న అన్నాన్ని కోష్ఠంలోకి తీసుకొని పోతున్న దని "అన్నమూదానకర్మా తు ప్రాణః కోష్ఠం ప్రకర్షతి" అనే వాక్యంచేత శాస్త్రం వివరిస్తుంది.

శ్లో. అన్నస్య భుక్తమాత్రస్య షడ్రసస్య ప్రపాకతః।

మధురాత్పాకకృషోద్భావః షేనసూత ఉదీర్యతే॥

తా షడ్రసోపేతం అయిన ఆహారాన్ని తినడంతోడనే మొదట మధురపాకంవల్ల ఫేనఘాతం (నురుగువంటిది) అయిన కఫం వృద్ధి పొందుతుంది. పై శ్లోకానికి యిది సరియైన తాత్పర్యం. కాని మహర్షులు సూత్రప్రాయంగా వ్రాసినదాన్ని అంతమాత్రంగా తెలుసుకుంటే సరిగా అవగాహన కాదు. యీ విషయాలను కాస్త విపులంగా తెలుసుకోవాలి. అట్లా తెలుసుకొని విపులంగా వ్రాయక పోవడంచేతనే ఆయుర్వేదంలో యేమీ లేదని, ఆయుర్వేదవిద్యార్థికి యేమీ తెలియదని ఆంగ్లవైద్యులు హాస్యం చేస్తూన్నారు. అట్లాంటి హాస్యాలకు పాత్రులం కాకుండా పుండాలంటే విషయాన్ని విస్తరించాలి. విచారణ చెయ్యాలి. శాస్త్రానికి వచ్చే లోటు తీర్చాలి. ఇంకా లోట్లు పుంటే యితరశాస్త్రంలోంచి గ్రహించి పూర్తిచేయాలి యీ ఆహారపాకాన్నిగూర్చిన విశేషాలను మూలకర్తలూ, వ్యాఖ్యాతలూ అక్కడక్కడ వ్రాసినవాల్లను గ్రహించి పూర్వపక్షసిద్ధాంతాలతో వ్రాస్తాను. వీలైనంత సుబోధకంగానే వ్రాస్తాను. వైద్య విద్యార్థి కూడా కొంచెం బుద్ధికి క్లేశం యిస్తే విషయం అంతా చక్కగా బోధపడుతుంది. విషయాన్ని బాగా తెలుసుకొని పుంటే ఇతర శాస్త్రజ్ఞులకి సమాధానం చెప్పి మన శాస్త్రం యొక్క ప్రత్యేకత్వాన్ని నిలబెట్టగలుగుతాం అందుచేత ప్రస్తుతం వ్రాసే విషయాన్ని వైద్యవిద్యార్థి శాంతంతో చదవాలి

ఈ మొదటి ఆహారపాకాన్ని “మధురపాకం” అని ఆయుర్వేదం చెపుతుంది. “మధురపాకం” అనే శబ్దానికి రెండువిధాలుగా అర్థం చెప్పొచ్చు ఆహారాన్ని మధురంగా చేయడంచేత “మధురం అయిన పాకం” అని కర్మధారయసమాసంచేత అర్థం చెప్పొచ్చు.

లేదా, భుజింపబడిన ఆహారాన్ని యిట్లా మధురంగావించే కఫద్రవం మధురరసం కలిగి వుంటుంది గనుక “మధుర మగు కఫంచేత కలిగిన పాకం” అని తత్పురుషసమాసంచేతనైనా అర్థం చెప్పొచ్చు. ఆహారం ముఖంలోకి వెళ్ళడంతోనే మధురం అవడం, ఊరిన ద్రవం మధురంగా వుండడం ప్రత్యక్షంగాచూస్తూన్నాం గనుక, శ్లేష్మం వృద్ధిపొందుతూందని తెలుస్తోంది అంగ్లశాస్త్రం చెప్పే లాలాద్రవాన్నే ఆయుర్వేదం కఫద్రవం అని వాడుతూంది.

పై శ్లోకంలో “భుక్తమాత్రస్య” (భుజించినతోడనే) అనడం చేత శీఘ్రకాలంలోనే యీ అవస్థాపాకం ప్రారంభం అవుతుందని, స్వల్పకాలంలోనే ముగింపబడుతుందని కూడా అర్థం వస్తుంది. అంగ్లశాస్త్రం కూడా యీ పాకం భుజించినది మొదలు అరగంట మాత్రం వుంటుందని పిమ్మట మరియొకపాకం ప్రారంభం అవుతుందని చెపుతుంది.

మొదటి మధురపాకంచేత ఆహారం అంతా మధురం అవుతుందని ఆయుర్వేదం చెపుతుంది. ఆహారంలోవున్న పిండి పదార్థంమాత్రం మధురం అవుతుందని అంగ్లశాస్త్రం చెపుతోంది. యీ విషయంలో శాస్త్రద్వయానికి విరోధం వచ్చింది. యీ విరోధం తొలగుతుందో లేదో శాస్త్రంద్వారా విమర్శించి చూద్దాం.

శ్లోకంలో వున్న “షడ్రసస్య” అనే శబ్దానికి “ఆరు రసాలు గల” అని సామాన్యంగా అర్థం అవుతోంది. యీ అర్థాన్ని విడిచిపెట్టి వ్యాఖ్యాత “షడ్రసస్యేతి ప్రాశస్త్యేనాభిధానం” అని అన్నాడు. ఇట్లా చెప్పితే ‘షడ్రస’ శబ్దానికి ‘పృశస్తం అయిన’ అని అర్థం వస్తుంది. యీ అర్థంతో చూస్తే “పృశస్తం అయిన

ఆహార విజ్ఞానం

అన్నాన్ని తింటే మధురపాకం మొదట కలుగుతుంది” అనే అర్థం అవుతుంది స్లోకంలో. అన్నం అంతా మధురం అవుతుందా? అనే సందేహం కలిగే వ్యాఖ్యాత షడ్రసశబ్దానికి ‘ప్రశస్తం’ అని అర్థం చెప్పాడు. ఇట్లా అర్థం చెపితే శాస్త్రవిరోధం తొలుగుతుంది. కాని వాక సందేహం మళ్ళీ వస్తుంది. ప్రశస్తం అయిన ఆహారాన్ని తింటే మొదటకలిగే మధురపాకం ఆహారాని కంతకూ కలుగుతుందా? ఒకభాగానికా? అని ఇట్లాంటి సందేహాలు తీరాలంటే మూల గ్రంథాల్లో స్పష్టం అయిన సమాధానం దొరకడం లేదు. కాని వ్యాఖ్యాతలయొక్క అభిప్రాయాల్ని వివరిస్తే కొంతవరకు సందేహం నివర్తించే సమాధానం దొరుకుతుంది ఆహారంలో వాక్కభాగం అయినా, అంతఆహారం అయినా, భోజనం చేయడంతోడనే కలిగే పాకంమాత్రం మధురం అని ఆయుర్వేదం చెపుతుంది. ఆంగ్ల శాస్త్రం కూడా లాలాద్రవం వాక్కపిండిపదార్థాన్నే పంచదారగా మారుస్తుందిగాని మిగతా ఆహారభాగాలయందు దానికి ఎట్టి శక్తిలేదని యిట్లా వ్రాస్తోంది—

“ The saliva has no action upon the other food stuffs. It chiefly Serves to moisten the food and so assist mastication.” అనగా—“ఆహారంలో పిండిభాగంతప్ప మిగతాభాగాలయందు లాలాద్రవానికి యే శక్తి లేదు. అది కేవలం ఆహారాన్ని తేమపరచి నమలడానికి సహాయం చేస్తోంది” అని అర్థం. ఇంతమాత్రం చేత పై విరోధం తొలిగిందా? లేదు.

మొదట ‘షడ్రసస్య’ అనే శబ్దానికి ‘ప్రశస్తం అయిన’ అని అర్థంచెప్పిన వ్యాఖ్యాత “కింవా” అనే పక్షాంతరాన్ని అవలంబించి “షడ్రసస్యాపి ప్రధమం మధురతా నిరుక్తా భవతి.” (అహారం అంతా మొదట మధురం అవుతుంది.) అని మళ్ళీ విరుద్ధంగా వ్యాఖ్యానం చేశాడు దీనివల్ల పై విరోధం మరింత ప్రబలం అవుతుంది. కాని యీ వ్యాఖ్యానకర్తే మధురపాకంవల్ల కఫం వృద్ధి పొందుతూన్న దనే సందర్భంలో “యత్తు” అనే మతాన్ని అవలంబించి ఇట్లా వ్రాశేడు —

“శ్లేష్మజనకాంశవైష్య అవస్థాపాకే శ్లేష్మకర్తృత్వం, తదను మతమేవ. ఏవం శ్లేష్మజనకోఽంశః ఆహారగతః యః స స్థాన మహిమ్నా తదాహారస్య మధురతామూర్బద్య శ్లేష్మాణం జనయతీతి విశేషేణ బ్రూమః ”

“మధురపాకంవల్ల ఆహారం అంతా శ్లేష్మవృద్ధి చేస్తోందా? లేదు. ఆహారంలో వున్న శ్లేష్మవర్ధకం అయిన భాగంమాత్రం శ్లేష్మవృద్ధి చేస్తోందని కొందరు అభిప్రాయపడ్డారు ఆ అభిప్రాయం మాకూ సమ్మతమే. మధురపాకానికి స్థానం అయిన ఆహారయం యొక్క మహిమచేత ఆహారంలో వున్న శ్లేష్మవర్ధకభాగంమాత్రం ఆహారానికి మాధుర్యం పుట్టించి శ్లేష్మవృద్ధి చేస్తూన్న దని మా అభిప్రాయం” అని పైదానికి అర్థం.

పై వాక్యంలో “తదనుమతమేవ” అనడంచేత యీ వ్యాఖ్యాత యీ అభిప్రాయాన్ని అంగీకరించాడని తోస్తుంది “షడ్రసస్య” అనే శబ్దానికి యెట్లా అర్థం చెప్పినా, ఆహారంలో యేకభాగంమాత్రం మధురం అవుతూ, ఆహారం అంతా మధురం అయినట్లు చూపట్టు

అ హా ర వి జ్ఞా నం

తూందని తాత్పర్యం వస్తుంది. ఇప్పుడు శాస్త్రద్వయానికి విరోధం తొలుగుతుంది.

కాని వొక్కనందేహం. అదేమిటంటే—ఆహారం వొక్కభాగం మధురం అవుతూందని ఆయుర్వేదం చెప్పింది. అది సమ్మతం, శాస్త్రీయం కూడాను. ఆ వొక్కభాగం ఏది ? ఆహారంలో అనేక రసాలు వున్నాయి కదా ! యే రసంకల భాగం మధురం అవుతుంది ? అని. ఈ సందేహానికికూడా సరియైన సమాధానం వచ్చేటట్టు యీ చరకవ్యాఖ్యాతైన చక్రపాణియే అవస్థాపాకరస పాకాలను వివరించే సందర్భంలో యిట్లా వ్రాశేడు—

“యదా అవస్థాపాకస్య మధురదయః శ్లేష్మజనకా భవంతి తదా శ్లేష్మాణం జనయంతి. యదా తు అవస్థాపాకః విపరీతకటు కాదిపరిగృహీతో భవతి తదా స్తోకమాత్రం కఫం జనయతి.”

“భోజనకాలంలో వొకడు మధురద్రవ్యాలను విడిచిపెట్టి కటు, తిక్త, కషాయ ద్రవ్యాలే తిన్నాడనుకుందాం అప్పుడు కూడా మధురపాకం కలిగి శ్లేష్మవృద్ధి కలుగుతుందా ? అంటే అందులో కొంత వ్యత్యాసం వుంది. శ్లేష్మవృద్ధి చేసే మధురద్రవ్యాల్ని తింటే శ్లేష్మం అధికంగా వృద్ధి అవుతుంది. అట్లాకాక కటు, తిక్త, కషాయ ద్రవ్యాల్ని తింటే మధురపాకం స్వల్పంగా కలుగుతుంది” అని పై దాని కర్ణం.

మధురరసం కలిగి మధురవిపాకాన్ని పొందే పరిబియ్యం, బెల్లం మొదలైనవాటిని తింటే మధురపాకం ప్రబలంగావుంటుందని ఆయుర్వేదం చెప్పడంచేత మధురద్రవ్యాలకే మధురపాకం కలుగు తున్నదని నిశ్చయిద్దాం. ఇప్పుడు విరోధం తొలగిపోయి శాస్త్ర

ద్వయం సమానంగానే మధురపాకాన్ని, వాప్సుకుంటూన్నదని తేలిపోయింది కదా :

అప్లుపాకం (Gastric Digestion)

లాలాద్రవంచేతమధురం అయిన ఆహారం ఆమాశయంలో ప్రవేశిస్తుంది. ఆమాశయంలో ప్రవేశించిరత్నాతకూడా కొంతసేపు మధురపాకం కలుగుతూ వుంటుంది. సామాన్యంగా వాకఅరగంటలో ఆమాశయంనుంచి అప్లుద్రవం ఉత్పన్నం అవడం ప్రారంభిస్తుంది. అప్లుద్రవం పుట్టడంతోనే మధురపాకం నశిస్తుంది. ఇందుకు కారణం ఏమిటంటే — మధురపాకానికి ప్రధానకారణం అయిన ‘ప్టెలిన్’ (Ptylin) అనేది అప్లుద్రవసంబంధం కలగడంతోనే నశించడమే ఇంక యీ అప్లుపాకం ఆంగ్లకామ్రరీత్యా యెట్లు తయారవుతుందో చెపుతాం.

ఆమాశయంలోకి అన్నం ప్రవేశించడంతోనే ఆకుంచనప్రసార డాలు—ఇటూ అటూ కుదిలింపులు (Contractions) ప్రారంభం అవుతాయి. వాకవైపుతర్వాత రెండోవైపున కుదిలించడంచేత అన్నం అంతా అప్లుద్రవంతో కలుస్తుంది. ఇట్లా కలిసిన ఆహారం నాతిద్రవస్థితికి—కొంచెం పల్పగా నుండేస్థితికి (Semi fluid Consistency కి) వస్తుంది. ఆమాశయంలోంచి పుట్టే అప్లుద్రవంలో ఆగ్నేయద్రవ్యం అయిన పెప్సిన్ (Pepsin) అనేది ఉంది. ఇది ఆహారంలో వున్న ఆల్బ్యూమిన్ (Albumin) గ్లోబ్యూలిన్ (Globulin) మయోసిన్ (Myosin) అనబడే మాంసకృత్తులను పలచపరచి కొంతవరకు పెప్టోన్ (Peptone) అనే పదార్థంగా తయారు చేస్తుంది. యీ ఆల్బ్యూమిన్ మొదలైనవాటిన్నే

‘ప్రోటీన్సు’ (Proteins) అని అంగ్లశాస్త్రంలో వాడుతారు. మనం ‘మాంసకృత్తు’ అని వాడుదాం. అప్లద్రవంలో వున్న పెప్సిన్ అనే ఆగ్నేయద్రవ్యం మాంసకృత్తుల్ని మాత్రం కొంతవరకు జీర్ణం చేస్తుంది కాని, ఆహారంలో వున్న మధురద్రవ్యాలపైనా, తైల ద్రవ్యాలపైనా జీర్ణశక్తి కలిగియుండలేదు, ఆహారంలో వున్న మాంస కృత్తులు వేరుపడడంచేతను, ద్రవం అవడంచేతను ఏ భాగాని కాభాగం ఆహారంలో విడిపోతుంది యీ పనికూడా అప్లద్రవమే చేస్తుంది. ఆమాశయంలో వున్న వేడి (Heat) తైలపదార్థాలను కరిగించడంలో కొంత సహాయం చేస్తూంది. ఇట్లా ఆమాశయంలో తయారయిన ద్రవ్యం అంతా ‘చైమ్’ (Chyme) అని పిలవ బడుతుంది. ఇట్టి పరిణామాన్ని ఆమాశయం మూడు నాల్గు గంట లలో చేయగలుగుతుంది ఇట్లా తయారయిన పదార్థం ఆమాశయ ముదిరికాద్యారంగుండా (Through the Pyloric orifice) గృహణిలోకి (Duodenum లోకి)పోతుంది. దీన్ని ఆహారపాకం యొక్క రెండో అవస్థ లేక, ‘అప్లపాకం’ అని చెబుతారు. యీ ప్రకారం అంగ్లశాస్త్రరీతిగా తెలుసుకున్న యీ పాకాన్ని ఆయు ర్వేదానుసారంగా తెలుసుకుందాం.

శ్లో. వరం తు పచ్యమానస్య విదగ్ధస్యాప్లుభావతః।

అశయాచ్ఛ్చ్యవమానస్య పిత్తమచ్ఛముదీర్యతే॥

తా. మధురపాకం తరువాత ఆమాశయంలోంచి జకరాన్ని ప్రేరణం చేయబడుతుంది. యీ ప్రేరణం యెట్లా జరుగుతుందంటే “సమానేనావమాతో ౭ గ్నిరౌదర్యః పవనేన తు” (చరకం) “సమానేన-అగ్నిపార్శ్వస్థితేన సమానేన సంధుక్షితః. ఆయం చ

సమాసప్రకృతత్వాత్ జాహ్న్యో వాయురివ అగ్నేః సలక్షణో భవతి” (చరకవ్యాఖ్య). “వాయువు లేకపోతే అగ్ని జ్వలించదు. లోకంలో అగ్నిని వాయువు జ్వలంపచేయడం మనం చూస్తూన్నాము. అట్లాగే ఆహారయంలో జారరాగ్నిప్రక్కనే వున్న వాయువు, ఆహారం ఆహారయంలోకి పోవడంతోపే అప్లుద్రవం అనబడే జారరాగ్నిని ప్రేరణం చేస్తుంది. జాహ్న్యం అయిన వాయువుకి లోపలివాయువుకి లక్షణాలతో సామ్యం వుంది” అని వాటికి అర్థం.

ఇట్లు ఆహారయంలో అగ్ని లేక, అప్లుద్రవం ప్రేరితం అవడంతోనే ఆహారం విదగ్ధం అవుతుంది. విదగ్ధం అనగా సగం పక్వంగాను సగం అపక్వంగాను వుంటుంది అని. “విదగ్ధస్య—పక్వా పక్వస్య” అని వ్యాఖ్యానం చేయబడింది. ఇట్లా విదగ్ధావస్థ యే కారణంచే వస్తుందంటే—“అప్లుభావతః” అప్లుద్రవసంబంధం వల్ల అన్నం అప్లుం అవడంచేత వస్తుందని తెలుసుకోవాలి. ఆహారయంలో కలిగే పాకానికి అప్లుద్రవం కారణం అనిన్నీ, “పక్వాపక్వస్య” అనడంచేత ఆహారయంలోకూడా ఆహారంలో వున్న ఏకభాగానికే పాకంగాని సంపూర్ణపాకం లేదనిన్నీ అర్థం వస్తుంది. ఆంగ్లేయశాస్త్రంలో ఆహారయంలో వుండి ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసేద్రవ్యం ‘పెప్సిన్’ అని చెప్పబడుతుంది. యీ పెప్సిన్ కూడా స్వతంత్రంగా జీర్ణం చేయలేదనిన్నీ, అప్లుసంబంధం వుండాలనిన్నీ, ఆహారయంలో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్ (Hydrochloric Acid) అనే అప్లుం వుండడంచేత దానితోకలిసి యీ పెప్సిన్ పాకం చేస్తోందనిన్నీ ఆంగ్లశాస్త్రం ఇట్లా వివరిస్తుంది—

“The change is only effected by the ferment

pepsin, which in the presence of hydrochloric acid changes all kinds of proteins into a very soluble and diffusible form of protein called peptone.” అనగా—“ఆమాశయంలో పున్న పెప్సిన్ అనే ద్రవ్యం హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్ తో కలిసి ఆహారంలో పున్న మాంసకృత్తులను ద్రావ్యాలుగాను, వ్యాప్యాలుగాను (వ్యాపించ దగినవిగాను) ఉండే పెప్టోన్లుగా పాకం చేస్తూ పున్నది” అనియర్థం.

అప్లుద్రవాన్ని రెండుగా విభాగించి ఒకదాని కొకటి సహాయం చేస్తూ పాకం గావిస్తూన్నాయని అంగ్లశాస్త్రం, ‘జారరాగ్ని, పిత్తం’ అనబడే అప్లుద్రవం (మిశ్రితంగా) వొక్కటే పాకం చేస్తూన్నదని ఆయుర్వేదం వివరిస్తూన్నాయి. దీన్నిపట్టి శాస్త్రవిరోధం యేమీ లేదని చెప్పాలి. ఆమాశయంలో కలిగే పాకంవల్ల ఆహారం ద్రవరూపాన్ని పొందుతుంది ద్రవంగా వుంటే ఆమాశయంగుండా గ్రహణీలోనికి పోవడానికి వీలవుతుందనిన్నీ, ఆమాశయంలో వొక విధం అయిన జిడ్డుపదార్థం ఉందనిన్నీ, అదికూడా అన్నం సులువుగా క్రిందికి జారడానికి పుష్కరిస్తోందనిన్నీ అంగ్లేయశాస్త్రం చెబుతూంది. ఆయుర్వేదం కూడా “తద్ద్రవైర్పిన్నసంఘాతం స్నేహేన మృదు తాం గతమ్” (మనం రాగే ద్రవద్రవ్యాలచేత, ఆమాశయంలో పున్న ద్రవంచేతా కారిన్యాన్ని వదలిన ఆహారం, ఆమాశయంలో పున్న తైలపదార్థంచేత, మృదువాన్ని పొంది గ్రహణీలోకి పోతోంది) అని వ్రాస్తూంది. దీన్నే పాకంయొక్క రెండో అవస్థ అనిన్నీ “అప్లుపాకం” అనిన్నీ కూడా వాడుతారు. “అప్లుపాకం” అంటే—పులుపుగుణం కలఅప్లుద్రవంచేత కలిగే పాకం అనిగాని,

ఆహారానికి మాధుర్యం పోయి పులుపుగుణం వచ్చేపాకం అనిగాని, అర్థం చెప్పొచ్చు యీ పాకావస్థలో అమ్లగుణం కల పిత్తం వృద్ధి అవుతుంది ఆహారంలోంచి ఆహారం గ్రహణిలోనికి పోయేదాకా యీ అమ్లపాకం ఆహారానికి కలుగుతూనే వుంటుంది

కటుపాకం (Intestinal Digestion)

వెనక వ్యాసినట్టుగా సగం పక్వం అయిన ఆహారం గ్రహణిలో పడుతుంది యీ గ్రహణిలో కలిగే పాకాన్ని తెలుసుకోవడానికి ముందు అగ్న్యశయంయొక్క, యకృత్తయొక్క సన్నివేశం, వ్యాపారం కాస్త తెలియాలి 'అగ్న్యశయం' అనబడే అవయవం (Pancreas) గ్రహణియొక్క వంపులోంచి ఆహారంయొక్క పృష్ఠభాగానికి (వెనుకవైపునకు) చేరి వుంది. దీని పొడుగు పది అంగుళాలు. వైశాల్యం మూడు నాలుగు అంగుళాలు ఇది వొక గ్రంధిరూపం అయిన (Glandular) అవయవం. యీ అగ్న్యశయంలోంచి రెండు ప్రోతస్సులు (నాళాలు) వుట్టి, కొంతదూరం పోయినతర్వాత వొకటిగా కలుస్తూన్నాయి యీ నాళాలగుండా ప్రవించే "ఆగ్నీయరసం" (Pancreatic juice) సాధారణపిత్త నళికద్వారా (Through the Common bile duct) గ్రహణిలో పడుతుంది యీ ఆగ్నీయరసం రంగురేని ద్రవపదార్థం. యీ ద్రవాన్ని రసాయనపరీక్ష చేస్తే కొన్ని ప్రోటీన్సు, ఔరాలు, అందులో ముఖ్యంగా సోడియంకార్బనేటు (Sodium carbonate) అనే ద్రవ్యాలు వున్నట్టు తెలుస్తోంది ఇట్లాంటి ఔరాలవల్లనే ఆగ్నీయరసం కారకంగా (క్షరంగా) వుంటుంది (It has

alkaline taste.) యీ ఆగ్నేయరసంలో ఆహారాన్ని పాకం చేసే ద్రవ్యాలు మూడు వున్నాయి. యీ ఆగ్నేయద్రవం లాలాద్రవంలాగే పిండివస్తువుల్ని పంచదారగా మారుస్తుంది. అప్లుద్రవంలాగ మాంసకృత్తుల్ని పెప్టోన్‌గా మారుస్తుంది. తైలపదార్థాల్ని (Fatty Matter ని) గూడా పాకంచేసే శక్తి దీనిలో వుంది. యీ మూడుపాకాల్ని మూడు ద్రవ్యాలూ వేరుగా చేస్తూన్నాయి. పిండివస్తువుల్ని పంచదారగా మార్చేదాన్ని “ఎమిలోలైటిక్ ఫెర్మెంటు” (Emulolytic Ferment) అనిన్నీ, మాంసకృత్తుల్ని పాకం చేసేదాన్ని “ప్రోటియోలైటిక్ ఫెర్మెంటు” (Protiolytic Ferment) అనిన్నీ, లేక ‘ట్రీప్సిన్’ (Trypsin) అనిన్నీ, తైలాన్ని పాకం చేసేదాన్ని “ఫ్యాట్ డికంపోజింగ్ ఫెర్మెంటు” (Fat decomposing Ferment) అనిన్నీ వాడుతారు.

ఆగ్నేయరసం క్షుద్రాంత్రంలోకి (చిన్న పేగులోకి) ప్రవేశించేదాకా మాంసకృత్తుల్ని పాకం గావించలేదు. దీనిక్కారణం ఏమిటంటే—క్షుద్రాంత్రంలో స్రవించే “ఎంటరో కైనేజ్” (Entaro Kinage) అనే ద్రవంతో కలిస్తేనేకాని ఆగ్నేయద్రవానికి ఆ శక్తి రాకపోవ వడమే. యీ శక్తి దీనికి స్వతంత్రంగానే వుంటే తన నివాసం అయిన అగ్నిశయ్యాన్నే పాకం చేసేస్తుంది అందుచేతనే దైవం యీ శక్తి దీనికి లేకుండా చేశాడు. యీ ఆగ్నేయరసవివరణాన్ని యింతటితో వదిలేసి యకృత్తు, పిత్తనశికలయొక్క వ్యాపారాన్ని వివరిస్తాను

“పిత్తం” (Bile) అనబడే ద్రవం “యకృత్తు” (Liver) లోంచి పుట్టి, పిత్తనళిక (Bile duct) ద్వారా ప్రవిస్తూంది. యీ పిత్తనళిక యకృత్తుయొక్క ద్వారదేశంలో రెండు శాఖలుగా విభాగం పొంది వాకశాఖ పిత్తకోశానికి, (Gall Bladder లోకి) రెండోశాఖ గ్రహణిలోకి పోతూ గ్రహణిలో ప్రవేశించడానికి ముందు ఆగ్నేయ స్రోతస్సుతో కలిసి ఒకే స్రోతస్సుగా మారి గ్రహణిలో ప్రవేశిస్తూంది. యకృత్తునుండి స్రవించే పిత్తద్రవం ఆహారపాకనమయంలో గ్రహణిలోకి స్రవిస్తూ యితరసమయాల్లో రెండోశాఖద్వారా పిత్తకోశానికి పోతూ ఆక్కడ నిలవ అవుతూంటుంది

మానవశరీరంలో వున్న పిత్తద్రవం బంగారంలాగ హరిద్ర వర్ణం (పసుపురంగు) కలిగి వుంటుంది. యెద్దు, గొట్టె మొదలైన జంతువుల్లో హరితపీతవర్ణం (పసుపు, ఆకుపసుపు కలిసినరంగు)తో వుంటుంది. యీ పిత్తం ఔరంగా వుండి చిక్కగా వుంటుంది. దీంట్లో సాధారణంగా మానవశరీరంలో వుండే లవణాలూ అందులో ముఖ్యంగా సోడియం క్లోరైడు, సోడియం ఫాస్ఫేట్లు (Chlorides and Phosphates of Sodium) వున్నాయి. ఇవే కాకుండా కొన్ని ప్రత్యేకలవణాలు కూడా వున్నాయి. వీటిని పిత్తలవణాలు (Bile Salts) అంటారు. యీ పిత్తద్రవంలో మేదస్సు (కొవ్వు) వంటి “కొలెస్టరిన్” (Cholesterin) అనే పదార్థం కూడా వుంది యీ పిత్తద్రవానికి పసుపురంగు తెచ్చే రంగుపదార్థం కూడా వాకటి (A kind of colouring matter) వుంది. యీ రంగుపదార్థం రక్తంలో వున్న జీవాణువులద్వారా

ఏర్పడుతుందని వ్రాశారు. యీ ప్రకారం అవయవాలవ్యాపారం తెలుసుకున్నాంగనుక, యింక గ్రహణీయండు కలిగే పాకక్రమాన్ని తెలుసుకుందాం.

ఆమాశయంలో కొంతవరకు పాకాన్ని పొంది 'కైమ్' అని పిలవబడే ఆహారద్రవ్యం గ్రహణీలో ప్రవేశించడంతోటే అగ్న్య శయాన్నుంచి ఆగ్నేయరసం స్రవిస్తుంది ఇట్లా స్రవించిన రసం ప్రోతస్సులగుండా గ్రహణీలోకి వస్తుంది ఆసమయంలోనే యకృత్తు లోంచి, పిత్తకోశంలోంచి కూడా పిత్తద్రవం స్రవిస్తుంది. యిది కూడా గ్రహణీలో ప్రవేశించడంచేత యీ రెండురసాలతోనూ ఆహారం చక్కగా సమ్మళితం అవుతుంది ఆహారం ఆమాశయం లోంచి గ్రహణీలోకి వచ్చేటప్పటికి పుల్లగా వుంటుంది యిట్లా పుల్లగా వున్న ఆహారానికి, ఆగ్నేయరసం పిత్తద్రవం—యీ రెండింటిలోవున్న జై రా ల తో సంబంధం కలిగేటప్పటికి, పులుపు పోయి జైరత (కారం) వస్తుంది. అష్టద్రవంలో వున్న 'పెప్పిన్' అనేది పులుసుతో కలిస్తేనే, శక్తిమంతంగా వుంటుందని వెనక తెలుసుకున్నాం. ఇక్కడ జైరాలతో కలియడంతోనే పులుపు నశించింది. పులుపు నశించడంతోటే పెప్పిన్ యొక్క శక్తి కూడా నశించిపోయింది యీ పాకంలో ప్రధానం అయిన ఆగ్నేయ ద్రవం లాలాద్రవంచేత పాకంకాగా మిగిలి వున్న పిండిపదార్థా న్నంతా పంచదారగా మార్చివేస్తుంది ఆగ్నేయరసంలో వున్న యెమిలోరై టిక్ ఫెర్మెంటుకు యీ శక్తి వున్నట్లు వెనక వ్రాశాం యీ ఆగ్నేయరసంవల్ల ఆమాశయంలో జీర్ణం అచగా మిగిలివున్న మాంసకృత్తులు ప్రొటియోలై టిక్ ఫెర్మెంటుచేత

పూర్తిగా జీర్ణం అయి పెప్టోన్‌గా మారిపోతాయి పిత్తద్రవానికి పిండిపదార్థాలవిషయంలో గాని, మాంసపదార్థాలవిషయంలో గాని యేమీ శక్తి లేదు. కాని, పిత్తద్రవం ఆగ్నేయరసం రెండూ కలిసి తైలపదార్థాన్ని పాకం చేస్తాయి. తైలపదార్థాలు మొదట చిన్నచిన్న అణువుగా విభజింపబడతాయి యిట్లా విభాగాన్ని పొందిన తైలం పాలులాగ వుంటుంది. దీన్ని “క్షీరపరిణామం” (Emulsion) అంటారు.

కొంచెం తైలాన్ని నీటితో కలిపి కుదిలిస్తే పాలులాగ మారుతుంది అట్లా కుదిలించినదాన్ని ఒక చోట వుంచితే కొన్ని నిమిషాల్లో మళ్ళీ పూర్వరూపాన్ని పొందుతుంది. తైలాన్ని నీళ్లతో కాకుండా పిత్తద్రవంతో కలిపి కుదిలిస్తే యిది కూడా పాలుమాదిరిగా అవుతుంది. దాన్ని కూడా చూచోట పెడితే మళ్ళీ పూర్వరూపాన్ని పొందడానికి నీళ్లతో కలిపినపుడుకంటె యెక్కువ కాలం పడుతుంది అట్లా కాకుండా తైలాన్ని ఆగ్నేయరసంతో కలిపి కుదిలించి వుంచితే పూర్వరూపాన్ని పొందడానికి యింకా యెక్కువ కాలం పడుతుంది దీన్నిబట్టి తైలానికి క్షీరపరిణామం కలిగించే శక్తి ప్రధానంగా ఆగ్నేయరసంలో వున్న తైలపాచకద్రవ్యానికి వుందని తెలుస్తూంది. ఆగ్నేయరసంలో వున్న జ్వాలతో తైలం కలిస్తే సబ్బు (Soap) వంటి ద్రవ్యం యేర్పడుతుంది. తైలాన్ని తైలరూపంగా ద్రవీకరించేయడం కష్టం కనక, పిత్తద్రవం, ఆగ్నేయరసం—యీ రెండూ కలిసి తైలాన్ని ద్రావణ యోగ్యం (Soluble) గా సిద్ధం చేస్తాయి. యింతటితో యీ విషయాన్ని చాలించి ఆయుర్వేదసిద్ధాంతాన్ని చూదాం.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

శ్లో. పక్వాశయం చ పాప్రస్తస్య శోష్యమాణస్య వహ్నినా ।

పరిపిణ్ణితపక్వస్య వాయుస్సాన్యత్ కటుభావతః॥

తా. ఆహారం ఆమాశయంలోంచి పక్వాశయంలోకి పోయి అక్కడ వున్న అగ్నిచేత పూర్తిగా పక్వం అయిపోతుంది.

యీ పాకంలో ఆహారం కటువుగా (కారంగా) వుండడంచేత వాతం వృద్ధిపొందుతుంది “పరిపిణ్ణిత పక్వస్య” అనే శబ్దానికి “సంపూర్ణంగా పాకాన్ని పొందిన ఆహారం” అని అర్థం చెప్పొచ్చు. అంటే— యీపాకంలో ఆహారం అంతా పాకాన్ని పొందుతుందని ఆయుర్వేదం తెలుసుకుందని అర్థం దీన్నే మూడో పాకం అని గాని, “కటుపాకం” అనిగాని చెప్పతారు కటురసం కలిగి వున్న ఆగ్నేయరసంచేత కలిగే పాకం అనిన్నీ, ఆహారానికి కటుత్వం వచ్చేపాకం అనిన్నీకూడా అర్థం వస్తుంది. ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా ఆగ్నేయరసం ఔరాలతో కలిసివున్నదని వ్రాస్తుంది ఔరాలన్నీ కటువుగా (కారంగా) వుంటాయి. యీ కారణంచేతనే ఆయుర్వేదం “కటుపాకం” అనే సార్థకశబ్దంతో వ్యవహరిస్తుంది పక్వాశయంలో వున్న అగ్నియొక్క స్వరూపం యీ శ్లోకంలో బాగా వివరింపబడలేదు. గాని, యీ ప్రకరణంలోనే మరొక స్థలంలో వ్రాయబడింది.

శ్లో. భౌ మా ప్యా గ్నేయ వాయవ్యాః పశ్చిష్మాణస్సనాభసాః ।

పశ్చాహారగుడాన్ స్వాన్ స్వాన్ పార్థివాదీన్ పచంతి హి॥

తా. పృథివి, జలం, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం అనే పంచభూతాలకీ సంబంధించిన అయిదు అగ్నులు వున్నాయి. వాటిని పార్థివాగ్ని, జలాగ్ని, తైజసాగ్ని, వాయ్వగ్ని, అకాశాగ్ని అని

వోడుదాం యీ అయిదు అగ్నులూ ఆహారంలో వున్న పంచభూతాలయొక్క గుణాలను క్రమంగా పచనం చేస్తూన్నాయి అని పైశ్లోకానికి తాత్పర్యం.

యీ శ్లోకంయొక్క వ్యాఖ్యానంలో “అత్ర జ్వరరాగ్నిస్సర్వా నేవ ఆహారసమలవిపాకాన్ పచతి భౌతికాస్త్యగ్నయః స్వాన్ స్వాన్ గుణాన్ జనయన్తి ఉక్తం చ — పూర్వం జ్వరరేణాగ్నినా కృతే సంఘాతభేదే వశ్చాద్భూతాగ్నయః పఞ్చ స్వం స్వం పచన్తి.” “ఆమాశయంలో వున్న జ్వరరాగ్ని ముందుగా ఆహారాన్ని అంతా రసమలభిన్నంగా జేస్తుంది అంటే మొదట ఆమాశయంలో ఆహారం అంతా ద్రవం, మార్దవం అయి కారిన్యాన్ని వదిలితే తర్వాత భూతాగ్నులు అయిదూ తమ తమ ఆహారభాగాల్ని పాకం చేస్తాయి” అని వ్రాసి వుంది యీ చెప్పబడ్డ భూతాగ్నులు యే స్థానంలో వున్నాయో మూలంలోకానీ, వ్యాఖ్యానంలోకానీ చెప్పలేదు. కాని ప్రకరణాన్నిబట్టి జ్వరరాగ్నిపాకానంతరం భూతాగ్నివ్యాపారం ప్రారంభం అవుతుం దని వ్రాయడంచేత పక్వాశయంయొక్క ప్రారంభభాగం అయిన గ్రహణీ (Duodenum) లోనే భూతాగ్నులు వున్నాయని ఊహించవచ్చును.

పై శ్లోకానికి వ్యాఖ్యాత అయిన అరుణదత్తుడు అష్టాంగ హృదయసంహితలో “జ్వరరాగ్నేః కర్మాభిధాయ ఇదానీమన్యేషా మప్యగ్నీనామ్ కర్మాభిధాతుమాహ.” “జ్వరరాగ్ని వ్యాపారాన్ని వివరించి యిప్పుడు యితరాలైన అగ్నులవ్యాపారం చెపుతూన్నాడు” అని వ్రాయడంవల్ల ‘గ్రహణీ’ యనబడే పక్వాశయం లోనే యీ అగ్నులు వున్నాయని స్పష్టంగా ఆయుర్వేదం చెపుతూంది.

ఇప్పుడు పక్వాశయంలో కలిగే పాకాన్ని యిట్లా వివరించాలి. ఆహారంలో అర్థపక్వం అయిన ఆహారం పక్వాశయంలో ప్రవేశిస్తుంది. అక్కడవున్న భూతాగులు అయిదున్నూ ఆహారంలో వున్న పంచఘాతద్రవ్యాలనూ వేరు వేరుగా పాకం చేస్తాయి. యీ పాకంవల్ల కొత్తపదార్థాలు పుడతాయి. ఇట్లా సంపూర్ణంగా పక్వం అయిన ఆహారం గ్రహణిలోంచి సూక్ష్మోత్తం (చిన్న పేగు)లోకి పోయి రసరూపంగాను, మలరూపంగాను విభాగాన్ని పొందుతుంది. యీ “కటుపాకం” విషయంలో శాస్త్రద్వయానికి వున్న భేదం తెలుసుకుందాం.

ఆహారం గ్రహణిలోకి వెళ్ళినతర్వాత, పాకాన్నిగావించే అగుల్ని విభజిస్తూ ఆగ్నేయరసంలో (Pancreatic juice) అట్లాంటి అగులు మూడువున్నా యనిన్నీ, ఆంత్రంలో పుట్టే ఎంటరోకైనేజి(Entero kinase) వాకటి, పిత్తద్రవం వాకటి కలిసి యీ అయిదున్నూ ప్రధానంగా ఆహారాన్నంతా పాకం చేస్తూన్నా యనిన్నీ, సూక్ష్మోత్తంలో వున్న మరికొన్ని ఆగ్నేయపదార్థాల వల్ల కూడా కొంచెం మార్పు ఆహారానికి కలుగుతోందనిన్నీ, అంగ్గశాస్త్రం చెపుతుంది.

అంగ్గశాస్త్రంలో చెప్పబడే ఫెర్మెంటునే ఆయుర్వేదం ఘాతాగు లని చెపుతుంది. ఆహారంలో వున్న యే ఘాతభాగాన్ని యెట్లా పాకంచేస్తే ధాతుపరిణామం (Assimilation) నిర్దష్టం గా జరుగుతుందో ఆ ఆహారభాగాన్ని ఆ ప్రకారం పాకాన్ని గావిస్తూన్నాయి యీ ఘాతాగు లని ఆయుర్వేదం చెపుతుంది. శబ్దాలలో భేదం వుందేమో కాని శాస్త్రీయసత్యంలో రెండూ సమానం

గానే చూపట్టుతూన్నాయి చక్రపాణిదత్తుడు చరకవ్యాఖ్యానంలో ఇట్లా వ్రాశాడు—

“పళ్ళోష్మాణః పార్థివాదిద్రవ్యవ్యవస్థితాః జాతరాగ్నిసం
దుక్షితబలాః ఆంతరీయం దగ్రివ్యం పచంతః స్వాన్ స్వాన్ పార్థి
వాదీన్ పూర్వపార్థివగందత్వాదివిలక్షణగుణాన్ నిర్వర్తయన్తి.”
“ఇచ్చట వివరింపబడ్డ అగ్నులన్నీ పార్థివాదిద్రవ్యాలయందు
వున్నాయి. యీ అగ్నులు జారరాగ్ని (అష్లుద్రవం)చేత సంధుక్షితం
అయిన (ప్రేరణం పొందిన) బలాన్ని పొంది, తమ ఆశయంలో
వున్న ఆహారాన్ని పాకంచేస్తూ ఆహారభాగాలయందు విలక్షణాలై
కొత్తవిగా వున్న గుణాలను ఉత్పత్తిచేస్తూన్నాయి” అని అర్థం.
అంటే—పార్థివదగ్రివ్యాలయందు వుండే లక్షణాలు పాకానంతరం
పోయి కొత్తలక్షణాలు వస్తున్నాయి, ఇట్లాగే జలాదిద్రవ్యాలకు
కూడ కలుగుతాయి అని తెలుసుకోవాలి.

పై వాక్యంలో భూతాగ్నులు పార్థివాదిద్రవ్యాలయందు
వున్నాయని చెప్పడంచేత ఆంగ్లశాస్త్రంలో చెప్పిన ఫెర్మెంటుస్
ఆయుర్వేదంలో కూడా ద్రవ్యాలనియే తెలుస్తూంది. యీ పదార్థా
లలో వున్న పాచకతాశక్తిని బట్టి వీటిను ఊష్మలని, అగ్నులని
ఆయుర్వేదం వాడుతూంది. పక్వాశయంలోకి స్రవించే అగ్నులు ఆమా
శయంలో వున్న ‘అష్లుద్రవం’ అనబడే జారరాగ్నిచేత సంధుక్షితా
లవుతా యని ఆయుర్వేదం వ్రాస్తూంది. అంటే—అష్లుద్రవంచేత
పాకాన్ని పొంది పులిసిన ఆహారం ఆమాశయంలోంచి పోవడం
తోటే యీ పుల్లని ఆహారంయొక్క సంబంధం కలిగి, వెంటనే
భూతాగ్నులు సరియైనట్లా అవుతా యని తాత్పర్యం. ఈ అభిప్రాయం

యాన్ని అంగ్లశాస్త్రం అంగీకరిస్తోందా అంటే— తప్పక అంగీకరిస్తోంది దని చెప్పాలి.

డాక్టరు క్రాఫ్టన్ గారు వారి గ్రంథంలో (Dr. Crofton's an outline of Endo-crinology లో) ఇట్లా వ్రాశారు—

“There is a reflex nervous mechanism in the secretion of pancreas. According to Fleig and others, the pancreas is stimulated to secrete (a) by direct action of Secretin on the pancreatic cells and (b) acids in the duodenum cause a secretion by reflex action.” “అగ్న్యాశయంలో వున్న ఆగ్నేయరసం స్రవించడానికి కారణం యేమిటి అని విచారణ చేశారు. డాక్టరు ఫ్లీగు మొదలైనవారు ‘సిక్రీటిన్’ అనే ద్రవ్యం అగ్న్యాశయంయొక్క జీవాణువులపై తన శక్తిని చూపించడంచేతనూ, గ్రహణీలో వున్న పుల్లనిఅహారంవల్ల కలిగే నాడీప్రేరణంచేతనూ, అగ్న్యాశయం స్రవిస్తూంది’ అని అన్నారు”.

పైన వ్రాయబడ్డ ‘సిక్రీటిన్’ అనే ద్రవ్యం యొక్క ఉత్పత్తి, యెల్లా పుత్తేజితం అపుతూందో పైగ్రంథంలోనే యిట్లా వ్రాశారు—

“Pancreas is stimulated to secrete by a hormone (or hormones) which is found in the mucus membrane of duodenum and ileum. That is called “Secretin” by its discoverer Starling. It is formed by a precursor or pro-secretin when the acid gastric contents enter into the duodenum.” (పేగులయొక్క మొదటి భాగం

అయిన గ్రహణి, ఇలియం అనే పే గు ఖా గం— వీటిలోపల వుండే శ్లేష్మధరకళయందు వున్న “సిక్రిటిన్” అనే ద్రవ్యంచేత అగ్న్యశయం ఉత్తేజితం అవుతుంది యీ సిక్రిటిన్ అనేది కూడా పుల్లగావున్న ఆహారం ఆమాశయంలోంచి గ్రహణిలోకి వెళ్ళినప్పుడు ఉత్పత్తి అవుతుండే “ప్రోసిక్రిటిన్” వల్ల జనిస్తోంది.)

దీనివలన ఆయుర్వేదం ఎంత శాస్త్రీయంగా వివరించిందో తెలుస్తుంది. అట్లా అష్టద్రవంచేత ఉత్తేజితాలు అయిన భూతా గ్నులు ఆహారభాగాలను, పూర్వమందున్న పార్థి వ గం ధా ది లక్షణాలు కాక వేరే లక్షణాలు వుట్టేటట్టుగా, మారుస్తాయి అని పైనున్న చక్రపాణివాక్యానికి మనం వ్యాఖ్యానం చెయ్యొచ్చు. ‘పిండిపదార్థాలు శర్కరగా మారుతాయి; మాంస ద్రవ్యాలు పెప్టోన్ గా మారుతాయి; తైలద్రవ్యాలు సబ్బులుగా మారుతాయి.’ అని చెప్పే ఆంగ్లశాస్త్రానికి, ‘మొదట వున్న పార్థివాది లక్షణాలుపోయి ధాతుపరిణామానికి అనుకూలం అయిన ద్రవ్యాలుగా మారుతున్నా’ యని చెప్పే ఆయుర్వేదానికి, యే విధంగా చూచినా, విరోధం లేదని స్పష్టం అవుతుంది. ఇంక ఊద్రాంత్రం— సన్న పేగులు (Small Intestines) యొక్క వ్యాపారం తెలుసుకోవాలి

సన్నపేగులులోపల వున్న శ్లేష్మకళలో ‘ఎంటరోకైనేజు’ అనే ద్రవ్యం స్రవిస్తూన్న దనిన్నీ, ఆగ్నేయరసంలో వున్న ట్రీప్సిన్ అనే దానికి సహాయం చేస్తోందనిన్నీ వెనక వ్రాశాం. ఇదే కాకుండా ఊద్రాంత్రంలో పంచదారను (Malt sugar ను) ద్రాక్షశర్కర (Grape sugar)గా మార్చే ద్రవ్యం వొకటి, ఫలశర్కర (Fruit

sugar) గా మార్చే ద్రవ్యం మరోటీ కూడ వున్నాయి. మాంసం జీర్ణం అయితే ఉత్పన్నం అయిన ‘పెప్టోన్’ అనే దాన్ని అంతకన్నా ద్రావణయోగ్యంగా చేసి “ఎమినోఆసిడ్లు” (Emino Acids) అనే వికృతిగా మార్చే “ఎరప్సిన్” (Erapsin) అనే పదార్థం కూడా వుంది యీ ద్రవ్యాలన్నీ సూక్ష్మేంద్రంలో వున్న అణుగ్రంథుల్లోంచి (Tubular glands లోంచి) స్రవిస్తూన్న జెరంలో వున్నాయి.

పక్ష్యం అయిన ఆహారంలోవున్న సారాన్ని లోపలికి ఆకర్షించడమే (Absorption) సన్నపేగులయొక్క ముఖ్యకార్యం. యీ రసాకర్షణం పేగుల్లో వున్న రసాంకురికల (Villi) ద్వారా జరుగుతుంది. యీ రసాంకురికలు పేగులలోపల లక్షలకొలదిగా వున్నాయి పక్ష్యం అయిన ఆహారంలోంచి రసాన్ని ఆకర్షించే శక్తి యీ రసాంకురికలకు వుంది. యిట్లాంటి రసాంకురికలు పేగుల్లో యాభైలక్షలున్నా యని శాస్త్రం చెప్పుతుంది. యీ రసాంకురికలకు రసాకర్షణశక్తి వున్నట్లే పేగుల్లోవున్న రసగ్రంథులికి (Intestinal Glands కి) ఆకర్షింపతగిన దాన్నే ఆకర్షించి, మిగిలినదాన్ని విడిచిపెట్టే శక్తి వుంది. స్వచ్ఛంగా సూక్ష్మరూపంగా పాకాన్ని పొందిన ఆహారరసం రసాంకురికలద్వారా ప్రవహించే టప్పుడు రసగ్రంథులు శుద్ధిచేస్తాయి అట్లా శుద్ధం అయిన ఆహారరసం, రసాయనీప్రోతస్సుల్లోకి (Lymphatics లోకి) కొంతా, సిరాజాలకాలద్వారా (Through capillaries) ప్రతీహారిణీసిరలోకి (Portal vein లోకి) వెళ్లి అక్కడనుంచి రక్తంలోకి కొంతా పోతోంది. తిన్న ఆహారంలో వున్న ఆగ్నీయభాగాలు (Amino acids salts and water) సిరాజాలకాల్లోంచి ప్రతీ

హారిణీసిరాద్వారా యకృత్తులోకి, ఆహారంలో వున్న సోమ్య భాగాలూ, తైలాలూ రసాయనీప్రోతస్సులగుండా చిక్తంలోకి పోతాయి. యితరసమయంలోలాగకక, అన్నం పాకాన్ని పొందడంతోచే ఆకర్షింపబడే ఆహారరసం రసాయనీప్రోతస్సుల్లో ప్రవహిస్తూన్నప్పుడు తెల్లగా పాలుమాదిరిగా వుండడంచేత యారసాన్ని 'లింఫ్' (Lymph) లేక 'చైల్' (Chile) అనిన్నీ యిట్లాంటిసం ప్రవహించే ప్రోతస్సుల్ని 'పయస్వినులు' (Lactuals) అనిన్నీ వాడుతారు

జీద్రాంత్రం రసాన్ని ఆకర్షించే టప్పుడు సంకోచాన్ని పొందు తుంది—ముడుచుకుంటుంది. అట్లా ముడుచుకుంటూంటే పేగుల్లో వున్న ఆహారరసం క్రిందికి పోయేటట్టే పైకి పోవచ్చు. కాని పేగుయొక్క నిర్మాణంలో వున్న చమత్కారంచేత యీ సంకోచం ఎప్పుడూకూడా ఆహారం వున్న భాగానికి పై నప్రారంభం అవుతూ క్రమంగా కిందపైపుకి పోతూ వుంటుంది అందుచేత ఆహారరసం కిందికి పోవలసిందే కాని పైకి పోవడానికి వీలులేదు. అంటే—స్థూలాంత్రం (పెద్దపేగు) వైపుకే పోవాలి. ఇట్లా చిన్నపేగులు ఆహారరసాన్నంతా ఆకర్షించగా మిగిలివున్న కిట్టభాగం (మలం) సందంశకకపాటికల (Ilio caecal Valves) ద్వారా స్థూలాం త్రంలోకి పోతుంది.

స్థూలాంత్రంలో కూడా వాకవిధం అయిన ద్రవం స్రవిస్తూ వుంటుంది. దీన్ని "మ్యూసిన్" (Mucin) అని వాడుతారు. సూక్ష్మీంత్రం ఆకర్షించగా మిగిలివున్న ఆహారరసం అంతా యీ స్థూలాంత్రంచేత ఆకర్షింపబడుతుంది. యీ స్థూలాంత్రం

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

యొక్క ముఖ్యవ్యాపారం నీటిని ఆకర్షించడం. యీ జలాకర్షణం స్థూలాంత్రంలో కలిగే సంకోచంవల్ల కలుగుతుంది. యిట్లా రసం, జలం పూర్తిగా ఆకర్షింపబడిపోతే కరినంగాను, సారహీనంగాను వున్న కిష్టభాగం మలరూపంగా బైటికి వచ్చేస్తుంది యీ విషయాన్ని ఆయుర్వేదం యిట్లా వ్రాస్తోంది—

“చతుర్విధోఽప్యాహార అభ్యవహృతో జారరాగ్నినా భూత సహాయేన పక్వః, కిష్టసారతాం యాతి. తతో యస్సారః ప్రసాదాఖ్యస్స పూర్వం హృదయం యాతి తతోహృదయాంతస్థితేన వ్యానేన విక్షిప్తః, తత్త్యాభిః సిరాభి ర్దశభిర్మూలభూతాభిః కృతస్త్రింశరీరముహ్యమానః.” “మనం తిన్న ఆహారం అగ్నిచేత పక్వం అయి సారంగానూ, మలంగానూ మారుతుంది. సారభాగం ముందుగా హృదయానికి పోయి హృదయానికి లోపలవున్న వ్యానవాయువుద్వారా హృదయానికి బంధించి వున్న పదిసిరలగుండా సర్వశరీరానికి పోతోంది” అనిఅర్థం. కాని మొక్కసందేహం— పేగుల్లోవున్న ఆహారరసం యే మూర్గాన్ని హృదయానికి పోతోంది? అని. యీ శంక పైవాక్యంవల్ల తీరలేదు కాని భావప్రకాశకారుడు యిట్లా వ్రాశాడు—

“రసస్తు సమానవాయునా ప్రేరితః ధమనీమార్గేణ శరీరారంభ కస్య రసస్య స్థానం హృదయం గత్వా తేన సహ మిశ్రితో భవతి.” “పేగుల్లో వున్న ఆహారరసం సమానవాయువుచేత ప్రేరితం అయి శరీరారంభకం అయిన రసఘాతువుకి స్థానం అయిన హృదయానికి వెళ్ళి, హృదయంలో వున్న రసంతో కలుస్తుంది” అనిఅర్థం.

యీ వాక్యంలో వున్న ధమనీశబ్దానికి 'ద్రవపదార్థాన్ని తీసుకు పోయే ప్రోతస్సు' అని అర్థం చెప్పదాం. ఆ ప్రోతస్సులు రసాయ నులూ గావచ్చు; లేదా సిరలూ గావచ్చు. ఆంగ్లేయశాస్త్రంలాగ మన ఆయుర్వేదం ఆహారరసానికి రెండువిధాలుగా శరీరసంచారం చెప్పలేదు. ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పే రససంవహనాన్ని, చమత్కారంగా వుంటుందిగనుక, కాస్త తెలుసుకుందాం.

ఆంగ్లశాస్త్రం వచించే భుక్తసంవహనం (Food circulation) రెండురకాలు ఆహారరసం కూడా రెండువిధాలుగా వుంటుంది. 1. సౌమ్యం, 2. ఆగ్నేయం అని. పాలుమొవలై న సాత్వికద్రవ్యాలవల్ల పుట్టిన రసం 'సౌమ్యం' అనబడుతుంది. ఆ సౌమ్యరసం ఆంత్రంలోంచి సూక్ష్మప్రోతస్సులగుండా వెనుబాముకు పురోభాగాన్ని వున్న "రసప్రస" లోకి పోయి, అక్కడనుంచి వామ రసకుల్యద్వారా గళమూలికాసిరలోకి, అక్కడనుంచి ఉత్తరమహా సిరాద్వారా హృదయంలోకి పోతుంది. మాంసాదిపదార్థాలు జీర్ణం అయినప్పుడు పుట్టిన రసాన్ని 'ఆగ్నేయం' అంటారు. యీ ఆగ్నే యరసం అమాశయపక్వాశయాలకి పక్కగా వున్న సూక్ష్మసిరల ద్వారా పరివహిస్తుంది. ఆ పైన రక్తంలో కలిసి ప్రతీహరిణీసిరా ద్వారా యకృత్తులోకి వెళ్లి అక్కడున్న సిరాజాలకాలచేత నిర్విషం చేయబడుతుంది. అటుతర్వాత యితర సిరాజాలకాలచేత గ్రహింపబడి యకృత్తులో వున్న సిరల్లో ప్రవేశించి 'ఆధరమహాశిర' ద్వారా హృదయానికి పోతుంది. ఇట్లా హృదయంలో ప్రవేశించిన ఆహారరసం, యే ప్రకారంగా శరీరభాతువులుగా మారుతోందో, యీ విషయంలో శాస్త్రద్వయం యేమి చెప్పతూందో తెల్లము

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

కుందాం. యీ ధాతుపరిణామమే ముఖ్యంగా శరీరంలో జరగ వలసిన కార్యం అని మనం వెనక తెలుసుకున్నాం గనక.

ధాతుపరిణామం (Assimilation)

ఆహారసం దాతుపరిణామాన్ని పౌం దా లం లే కా లం యొక్కవపడుతుంది. హృదయంలోంచి రక్తం శరీరం అంతా తిరిగే టప్పుడు శరీరంలో వున్న ప్రతీ అవయవం తన పోషణానికి కావలసిన ఆహారభాగాన్ని తాను గ్రహించుకుంటుంది యీ శరీరం జీవాణువులచేత పుట్టింది గనుక, యీ జీవాణువులు ఆహారంలో వున్న సూక్ష్మభాగాల్ని గ్రహిస్తాయి. ఎముకల్లో వున్న జీవాణువులు ఎముకను పోషించే సు ధా క్ష రా న్ని (Lime salts ని) గ్రహించుకుంటాయి. పేళీసంఘాతం తన్ను పోషించే పంచదారను, మాంసకృత్తుల్ని తీసుకుంటుంది. యీ ప్రకారంగానే యే భాగాని క్కావలసినదాన్ని ఆ జీ వా ణు వు లు తీసుకుంటూ వుంటాయి. కావలసినదానికంటే ఆహారం యొక్కవగా వుంటే అవసరాన్ని బట్టి వుపయోగించుకోడానికి శరీరంలో అక్కడక్కడ నిలవ చేసుకోబడుతుంటుంది. ఆహారం, పంచదార యొక్కవగా వుండే 'గ్లైకోజన్' (Glycogen) అనే ద్రవ్యంగా మారి యకృత్తులో నిలవగా వుంటుంది. పేళీసంఘాతానికి పంచదార అవసరం అయితే, యీ పంచదార, యకృత్తులోంచి పేళీలకి పోయి, వాట్ని పోషిస్తుంది. సర్వదా శరీరంలో కలిగే ప్రదాహం (Oxidation) చేత పేళీసముదాయం నశించిపోతుంటుంది. ఆ నష్టం పూర్తి చేయడానికి, పేళీలు బాగా పనిచేయడానికి చక్కెర, మాంస కృత్తులూ చాలా అవసరం. యీ రెండింటిని ఆ హా రం గా

చేసుకుంటూవున్న పేశీసముదాయంలో అనేకంగా రసాయనిక మార్పులు కలుగుతూ వున్నాయి. యీ ప్రకారంగా కలిగే రాసాయనిక వికారాలకు నీరు కావాలి. అందుకోసం ప్రతిభోజనకాలంలోనూ అర గ్యాలను (Half Gallon) నీరు త్రాగడం అవసరం. ఆ మాత్రం ఉదకపానం చేస్తే ఆ నీరు రక్తంలోకి వెళ్ళి, రాసాయనిక వ్యాపారం జరిగినతర్వాత మాత్రం, చెమట మొదలైన రూపాలతో శరీరంబైటకు వచ్చేస్తుంది.

ధాతుపరిణామం విషయంలో ఆయుర్వేదం యీ ప్రకారం చెబుతుంది. ఆహారరసం హృదయానికి వెళ్ళి, శరీరం అంతటా వ్యాపించేటప్పుడు యీ రసానికి దేహంలో మళ్ళీ పాకం కలుగుతుంది. సప్తధాతువుల్లోను ప్రత్యేకంగా వొక్కొక్క అగ్ని వుంది. రసధాతువులో రసాగ్ని, రక్తధాతువులో రక్తాగ్ని, మాంసధాతువులో మాంసాగ్ని, యిట్లాగే తెలుసుకోవాలి. మొదట ఆహారరసం రసధాతువుతో కలిసి, రసధాతువులో వున్న అగ్నిచేత పాకాన్ని పొంది, తనలో వున్న రసపోషకభాగంతో రసధాతువును పోషిస్తుంది. రక్తంలోకి వెళ్ళి, రక్తాగ్నిచేత పక్వం అయి రక్తభాగంతో రక్తరూపాన్ని పొందుతుంది. ఇట్లాగే సప్తధాతువులూ పోషింపబడుతున్నాయి అనియిట్లా వాకస్థలంలో వ్రాయబడి ఉంది. కాని ఆయుర్వేదసంహితలు వ్రాసిన మహర్షుల్లోకూడా యీ ధాతుపరిణామం విషయంలో అభిప్రాయభేదాలు వున్నాయి. ఆ విషయం కూడా వైద్యవిద్యార్థి తెలుసుకోవాలి. ఆహారం శరీరంలో తిరిగేటప్పుడు యేం మార్పు పొందుతుందో తెలియడం చాలా కష్టం. సూలదృష్టికి గోచరించేవాట్లనే మనం తెలుసుకోలేక పోతున్నాం.

ఆ హా ర పి జ్ఞా నం

అందుకోసమే ఋషులుకూడా వేరు వేరు అభిప్రాయాల్లో వడ్డారు. ప్రస్తుతకాలంలో అనేకయంత్రాలసాహాయ్యంవల్ల శరీరశోధన చేస్తూన్న ఆంగ్లశాస్త్రజ్ఞులుకూడా “ఇదమిత్థం” అని చెప్పలేకుండా వున్నారు. వారుకూడా ధాతుపరిణామాన్ని గూర్చి యిలా వ్రాస్తున్నారు—

“The intricate changes occurring in the tissue cells themselves, however, are quite unknown. All we know is surmised from the nature of the excretions which are eliminated from the body.” “శరీరంలోవల ధాతుపరమాణువుల్లో కలిగే మార్పు మనకు యేమీ తెలియడం లేదు. శరీరంలోంచి బైటకు వచ్చివేస్తూన్న మలాలయొక్క స్వభావాన్ని పుచ్చుకుని మనకు యెంత తెలుస్తుందో అంతే మనజ్ఞానం” అని.

తెలిసినంతవరకు ప్రమాణపూర్వకంగా సిద్ధాంతం చేయడం, తెలియనిదాన్ని తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించడం, యీ వైద్య శాస్త్రంయొక్క తత్త్వం అయి వుంది. అందుకోసమే “న హ్యాయు ర్వేదస్య పారమస్తి” (ఆయుర్వేదశాస్త్రానికి అంతులేదు) అన్నారు మన మహర్షులు. తెలుసుకుందుకు ప్రయత్నంచేసి తెలుసుకున్నకొద్దీ యీ శాస్త్రం పెరుగుతూనే వుంటుందని ‘ఆయుర్వేదశాస్త్రం అపారం’ అన్నారు అలాటి అభ్యున్నత (అంగీకారం) మనకు యిచ్చారు కనుకనే యితరశాస్త్రాల్లో వున్న సత్యాన్ని గ్రహించి దాన్ని మన ఆయుర్వేదంలో చేర్చి, ‘అపారం’ అన్న యీ శాస్త్రాన్ని పెంచుతూవుండా లని నాబోంట్ల అభిప్రాయం అయి వుంటుంది.

ఇట్లా చేస్తేనే ఆయుర్వేదం వృద్ధి పొందుతుంది; ఆపారశబ్దం సార్థకం అవుతుంది. సాధారణంగా మనం ఇంద్రియాలతో చూచే దాన్ని సత్యంగా నమ్ముతాం. కాని ఇంద్రియాలకి గోచరించక పోయినా, సత్యాలయిన విషయాలు చాలా వున్నాయి. అట్లాంటి విషయాలను అనుమానప్రమాణం, ఉపమానప్రమాణం, శబ్దిప్రమాణం అనే వాటివల్ల సిద్ధాంతం చేస్తారు శాస్త్రకర్తలు. యీ సంగతి శాస్త్రం చదివే ప్రతివిద్యార్థికి తెలుసును. అందుచేత ఇంతకన్న యెక్కువ వ్రాయడం అవసరం లేదు. ప్రత్యక్షంగా వున్న విషయాన్ని పుదాహరణంగా చూపి, అప్రత్యక్షం అయిన విషయాన్ని నిశ్చయిస్తుంది శాస్త్రం అట్లా చూపబడే వాల్లనే “న్యాయాలు” అని కూడా వాడుతూన్నారు శాస్త్రంలో. వ్రస్తుతం మనకి అవసరం అయిన మూడు న్యాయాలను ఇక్కడ వివరిస్తాను.

క్షీరపరివృత్తిన్యాయం

పాలు కాచి తోడుపెడితే పెరుగు తయారవుతుంది పాలు అన్నీ పెరుగవుతున్నాయా? లేక కొంతభాగంమాత్రం పెరుగు అవుతుందా? అని ప్రశ్నిస్తే, అంతా పెరుగు అవడం మనం ప్రత్యక్షంగా చూస్తూన్నాం గనుక, అన్నిపాలూ పెరుగవుతా యని చెప్పతాం శాస్త్రవిషయంలో వాకద్రవ్యం మరియొక ద్రవ్యంగా మారుతూండి, అది మనకు ప్రత్యక్షం కాకపోయినప్పుడు ఏకదేశం మారుతోందో లేక అంతా మారుతోందో చెప్పవలసివస్తే అంతా మారుతోందని నా అభిప్రాయం అయినప్పుడు, దానికి ఉదాహరణంగా క్షీరపరివృత్తిన్యాయాన్ని చూపి, అంతా మారుతూందని సిద్ధాంతం

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

చేస్తాను. దీన్నే 'క్షీరపరివృత్తిసిద్ధాంతం' అంటారు శాస్త్రంలో.

కేదారకుల్యాన్యాయం

తోటలో పున్న వృక్షాల కన్నిటికి నీరు పంపేటప్పుడు తోటవాడు ప్రతివృక్షానికీ బోదికట్టి, వాకబోదిలోంచి రెండోబోదికి తోవచేసి పంచుతాడు. తరవాత వాక నూతిలోంచో, చెరువులోంచో నీరుతోడడం ప్రారంభిస్తాడు. ఆ నీరు ముందుగా మొదటివృక్షాన్ని పూరిస్తుంది. తరవాత రెండోవృక్షాన్ని, ఆ తరవాత మూడో వృక్షాన్నీ పూరిస్తూ క్రమంగా అన్ని వృక్షాలు అయినాక ఆఖరు వృక్షాన్ని పూరిస్తుంది శాస్త్రచర్చలో వాకద్రవ్యం వెళ్ళి పదిద్రవ్యా లలోకలుస్తూందని అన్నప్పుడు ఆ విషయం ప్రత్యక్షం కాకపోతే అన్నిద్రవ్యాలలోను ఒక్కమాటే కలుస్తూందా? వాకదానితరవాత వాకదానిలో కలుస్తూందా? అని ప్రశ్నవస్తే, క్రమంగా ప్రవేశించడం నాకు సత్యం అని తోస్తే, దానికి బలంగా ప్రత్యక్షం అయిన యీ కేదారకుల్యాన్యాయాన్ని ఉదాహరిస్తాను. దీన్నే 'కేదారకుల్యాన్యాయసిద్ధాంతం' అంటారు శాస్త్రంలో.

ఖలేకపోతన్యాయం

దాన్యపుకళ్లంలో విత్తనాలు పడి వుంటాయి. కపోతపక్షులు వచ్చి ఆ విత్తనాల్ని భక్షిస్తాయి ఒకపక్షి రెండోపక్షికి సంబంధం లేకుండానే యే పక్షికి ఆ పక్షి వచ్చి దానిక్కాలసినన్ని విత్తనాలను తీసుకుపోతుంది. ఒక పక్షి రెండోదానికి అందిస్తుందా? అంది వ్వదు ఇది ప్రత్యక్షం. శాస్త్రవిషయంలో ఒకద్రవ్యాన్ని పది గ్రహిస్తున్నా యని చెపితే, అది అప్రత్యక్షం అయితే, దెని కదే గ్రహిస్తోందా? వాకటి గ్రహించి రెండోదాని కందిస్తోందా? అని

ప్రశ్నిస్తే, దేనికదే గ్రహిస్తుందని నేను నమ్మితే, నా వాదానికి బలంగా యీ ఖలేకపోతన్యాయాన్ని ఉదహరిస్తాను. దీన్నే శాస్త్రంలో 'ఖలేకపోతన్యాయసిద్ధాంతం' అంటారు.

ఇంక పరిణామసిద్ధాంతం తెలుసుకోడానికి పూర్వం యింకో విషయం కాస్త తెలుసుకోవాలి. ఆహారరసం హృదయంగుండా సర్వశరీరంలోనూ వ్యాపించేటప్పుడు మళ్ళీ ధాత్వగులుచేత పాకాన్ని పొందుతుందని వెనక తెలుసుకున్నాం. యీ ధాత్వగులు యెక్కడ వున్నాయి? మొదట చెప్పబడ్డ భూతాగులకీ, వీటికీ భేదం యేముంది? అని సందేహం కలుగుతుంది దీన్ని తొలగించు కోవాలి. ధాత్వగులు ప్రతిధాతువులోను వున్నాయి భూతాగులూ, ధాత్వగులూ వొకటే కాని, పక్వాశయంలో అన్నాన్ని పాకం చేసేవి భూతాగులు అనిన్నీ, అన్నరసం హృదయంలో ప్రవేశించిన తర్వాత ఆ రసాన్ని ధాతురూపంగా మార్చే ఆ భూతాగులే ధాతువుల్లో ఉండడంచేత బాగా తెలియడానికి ధాత్వగులనిన్నీ వ్యవరిస్తూన్నారు. యిట్టి ధాత్వగులు ధాతువుల్లో వున్నాయా అంటే వుండక తప్పదు ఆహారరసం ధాతువులదగ్గరికి పోయేటప్పటికి తక్షణమే ధాతురూపాన్ని పొందదు. ధాతురూపపరిణామాన్ని పొందాలంటే పాకం జరగాలి, పాకం జరగాలంటే అగ్నికావాలి. యీ ధాత్వగ్నివ్యాపారాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం అంగీకరిస్తుందా? అంగీకరించాలి తప్పకుండా. "It is also known that tissue cells themselves contain ferments analogous to ptylin and lipase etc." (జీర్ణకోశంలో వున్న పైలిన్, లిపేజివంటి అగ్నిపదార్థాలు ధాతుకణాల్లో కూడా ఉన్నాయి) అని

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

చాస్తోంది. “all the carbohydrates pass into the liver where they are converted into the substances called animal starch or glycogen constituting a store house for the subsequent necessities of the body. Chiefly as food for muscles it is again transformed into grape sugar where it is utilised ” (మనం భుజించిన మధురద్రవ్యం సారంగా మారి, యకృత్తులోకి పోయి, జాంతవపిష్ఠం (Animal starch) గ్లైకోజన్ అనే రూపంగా మారి, నిలవపడి భవిష్యత్తులో వచ్చే అవసరాలకు అనగా పేళీసంఘాతాలకు ఆహారంగా పనికివస్తూంది. పేళీలలోకి పోయిన తర్వాత యీ గ్లైకోజను ద్రాక్షశర్కరగా మారుతుంది) అని ఆంగ్లశాస్త్రం చెపుతుంది. యిన్ని మార్పులు కలగాలంటే జీర్ణకోశంలో వున్న అగ్నివంటివి యింకా ధాతువుల్లో వుండాలి. ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా ‘ధాతువులు పక్వాశయంలో వున్న అగ్నివంటివే’ అని వాపు కుంటుంది. యీ విషయాన్ని శాస్త్రద్యయం సమానంగానే అంగీకరిస్తూంది.

ధాతుపరిణామాన్ని కూర్చి చరకసంహితలో—

శ్లో. రసాద్రక్తం తతో మాంసం మాంసాన్మేదస్తతోఽస్థిచ।

అస్థోఽమజ్జా తతశ్శుక్రం శుక్రాద్గర్భః ప్రజాయతే॥

అని వ్రాస్తే ముగ్గురు వ్యాఖ్యాతలు మూడు విధాలుగా వ్యాఖ్యానం చేశారు.

మొదటివ్యాఖ్యానం

పక్కాశయంలో పూర్తిగా పాకాన్ని పొందిన ఆహారరసం శరీరంలోపున్న రసధాతువుతో కలిసి రసధాతువుగా మారుతుంది. ఆహారరసానికి ధాతురసరూపం వచ్చింది కాని, రసం అంతా ధాతురసం కాలేదు. తనలో పున్న రసధాతుపోషకభాగంతోమాత్రం రసధాతువును పోషించి, తరవాత రక్తంలోకి వెళ్ళి రక్తంగా మారుతుంది. అంటే— రక్తంలోపున్న రంగుని, రక్తగంధాన్ని పొందుతూవుంది. అంతా రక్తం అవక తనలోపున్న రక్తపోషకభాగంతో రక్తాన్ని పోషించి, పిమ్మట మాంసధాతువుగా మారడానికి మాంసధాతువులోకి వెళ్ళుతుంది. ఇట్లాగే మాంసం, మేదస్సు, అద్ది, మజ్జ, శుక్రం—అనే ధాతువుల్ని పోషిస్తూంది. ఇట్లా వ్యాఖ్యానం చేసినవ్యాఖ్యాత తన వ్యాఖ్యానానికి బలంగా “కేదారకుల్యాన్యాయా” ని వుదాహరించి వున్నాడు. శరీరంలో ఆహారరసం వ్యాపించాలి. మార్గం చొక్కచే వుంది. అందుచేత మొదట రసధాతువునూ, తరవాత రక్తధాతువునూ పోషిస్తూంది. అప్రత్యక్షం అయిన దాన్ని యెల్లా సిద్ధాంతం చేస్తావంటే, ప్రత్యక్షం అయిన కేదారకుల్యాన్యాయాన్ని వుదాహరించి చూపుతాడు. యీ వ్యాఖ్యాత అభిప్రాయంలో శ్లోకం కూడా కాస్త మారింది. “ప్రజాయతే” అనడానికి బదులు “ప్రసాదజః” అని ఉంది ‘ఆహారప్రసాదం అయినరసంవల్ల మొదట రసధాతుపోషణ, తర్వాత రక్తధాతు పోషణ జరుగుతూం’దని వీరి వాదం. సుశ్రుతంయొక్క, హారీతుని యొక్క వ్యాఖ్యానాల్ని గూడా వీరివాదానికి బలంగా వుదాహరించారు, శ్లోకంలో పున్న పంచమీవిభక్తులకి ‘పోషణాన్వితం

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

కాలం' అని అర్థం చేశారు వీరిమతంలో 'ఆహారం క్రమంగా, భుజించిన ఒకనెలకు కుక్రంగా పరిణమిస్తుం' దనే అభిప్రాయం తేలుతుంది.

రెండో వ్యాఖ్యానం

ఆహారం హృదయంలో ప్రవేశించి శరీరం లంతటా సంచరిస్తూ వుంటే, యే భాగం యే ధాతువుని పోషిస్తుందో, ఆ భాగం ఆ మార్గంగుండా పోయి ఆ ధాతువును పోషిస్తుంది రసధాతువును పోషించేభాగం, రసస్రోతస్సులద్వారా పోతూ రసాన్ని పోషిస్తుంది. రక్తాన్ని పోషించేభాగం, రక్తస్రోతస్సులద్వారా వెళ్లి రక్తాన్ని పోషిస్తుంది యీ ప్రకారంగానే సప్తధాతువులకూ పోషణం జరుగుతుంది. దీనికి ప్రత్యక్షరూపం అయిన వుదాహరణగా “ఖలేకపోతన్యాయా” న్ని చూపించారు. వీరి భావంలో సప్తధాతువులకూ వేరువేరు మార్గాలు వున్నాయి ఆహారంలో వున్న వేరువేరు ధాతుపోషకభాగాలు వొక్కమాటుగానే సప్తధాతువుల్ని పోషిస్తాయి అయితే వీరిమతంలో శ్లోకార్థం యెట్లా కుదురుతుంది? పంచమివిభక్తులికి 'రసం తద్వాత, రక్తం తద్వార' అని గాని, 'రసం నుంచి, రక్తం నుంచి' అని గాని అర్థం చెప్పాలి. అట్లా చెపితే వొక్కకాలంలోనే సప్తధాతువుల్ని పోషిస్తుందనే వీరిమతంలో అన్వయం కుదరదు. అందుచేత వీరు శ్లోకార్థాన్ని యిట్లా సమర్థించుకున్నారు—

“ఆహారరసం హృదయంలో ప్రవేశిస్తుంది గదా! అక్కడికి దగ్గరగావున్నాయి రసస్రోతస్సులు, వీనికంటే కొంచెం దూరంగా

పున్నాయి రక్తస్రోతస్సులు; అంతకంటె దూరంగా పున్నాయి మాంసస్రోతస్సులు కనుక ఇప్పుడు శ్లోకంలో వున్న పంచమీవిభక్తికి ‘తరవాత’ అని అర్థం చెప్పి, దగ్గరగా వున్న రసాన్ని పోషించిన తర్వాత అంతకన్న దూరంగా వున్న రక్తాన్ని, తర్వాత అంతకన్న దూరంగా వున్న మాంసాన్ని, ఇట్లాగే సప్తధాతువుల్ని పోషిస్తుందని అర్థం” అని.

వీరిమతంలో కూడా రసం శుక్రం ఆయ్యేవరకు వాకనెల పడుతుంది అన్నిధాతువుల్లోను రసం వాక్కుమాటు ప్రవేశించినా, వాకధాతువుకంటే వాకధాతువు దూరంగా వుండడంచేత మాంసం తప్పకుండా పడుతుంది పరిణామానికి.

మూడో వ్యాఖ్యానం

ఆహారరసం అంతా పూర్తిగా రసంగా మారిపోతుంది. తర్వాత రసధాతువు పూర్తిగా రక్తంగా మారిపోతుంది ఇట్లాగే సప్తధాతు పరిణామం కలుగుతుందని చెప్పారు యీ అప్రత్యక్షపరిణామానికి ప్రత్యక్షం అయిన “క్షీరపరివృత్తి న్యాయా” ని వుదాహరించారు. వీరిమతంలో పూర్వధాతువు తనలో వున్న గుణాలనన్నిటినీ విడిచి వేసి రెండోధాతువుగా మారిపోతుందని అ భి ప్రాయం “ప్రజాయతే” అనే క్రియాశబ్దాన్ని మార్చకుండానే వీరిమతంలో శ్లోకార్థం కుదురుతుంది వీరిమతంలో కూడా శుక్రధాతువుదాకా పరిణామాన్ని పొందడానికి వాకనెల పడుతుంది

యీ మూడుమతాల్లోనూ మూడోది క్షీరపరివృత్తిసిద్ధాంతం చాలా విరుద్ధంగా వుందన్నారు. ఎందుచేతనంటే— ఇలా గైదు

రోజులు తిండి మానేసి ఉపవాసాలుచేస్తే, ఈ నాలుగైదురోజుల్లో వెనకతిన్న ఆహారంయొక్క రసంనుంచి తయారైన రసధాతువు, ఈ ఉపవాసాలరోజుల్లో పూర్తిగా రక్తంలోకి మారిపోయి, శరీరం రసధాతువిహీనం కావలసివస్తుంది. ఇంకా మరి నాలుగైదు రోజులు తిండిమానేసి ఉపవాసాలు చేస్తే మొదటిఉపవాసాల్లో తయారైన రక్తధాతువు ఈ ఉపవాసాల్లో పూర్తిగా మాంసధాతువు లోకి మారిపోయి శరీరం రస, రక్తధాతువిహీనం కావలసివస్తుంది. ఇట్లాగే నెలరోజులు వరుసగా తిండిమానేసి ఉపవాసాలుచేస్తే పూర్వపూర్వధాతువులన్నీ ఉత్తరోత్తరధాతువుల్లోకి పూర్తిగా మారి పోయి, చివరకు శరీరం శుక్రధాతుమయం అయి, రస, రక్త, మాంస, మేదోఽ, స్థి, మజ్జధాతువిహీనం కావలసివస్తుంది ఉప వాసాల్లో ధాతుపోషకం అయిన ఆహారరసం లేనందున, రసాది ధాతువులు మరి పుట్టనేపుట్టవు గదా! మిగతా రెండుసిద్ధాంతాల్లోను ఆహారరసం, ఒకేమార్గంగుండా గాని, వేరువేరు మార్గాలగుండా గాని వెళ్ళి, వేర్వేరు భాగాలచే ఆ యా ధాతువుల్ని పోషిస్తూందని చెప్పడంచేత ఒకధాతువు పూర్తిగా క్షీణించి మరియొక ధాతువు పుట్టడం అనేది ఉండదు. గనక, ఉపవాసాలరోజుల్లో పోషకం అయిన ఆహారరసం లేనందున అన్నిధాతువులు సమంగానే దౌర్బల్యాన్ని పొందుతాయి. పూర్తిగా క్షీణించేవరకు ఉపవాసాలు చేసి, ఆహారరసం పంపించకపోతే వాడు చచ్చిపోతాడు గనకనే, రాజ కీయంగానో, కారణాంతరాలచేతనో నిరశనవ్రతం చేసేవారు చాలా కాలంవరకు అనగా—పూర్తిగా ధాతువులు క్షీణించేవరకు బ్రతకడం, అటుపిమ్మట చచ్చిపోవడం తటస్తిస్తోంది. అందుచేతనే జైల్లలో

నిరశనంవ్రతం పట్టేవారికి కొన్నాళ్లు పోవడంతోనే బలాత్కారా హారాన్ని (Forced diet ని) ఇస్తున్నారు. దీన్నిబట్టి క్షీరపరివృత్తి సిద్ధాంతం యెంత విరుద్ధంగాను, యెంత హాస్యాస్పదంగాను ఉందో తెలుస్తోంది. మిగిలిన రెండుసిద్ధాంతాల్లోనూ గల గుణదోషాలను వివరించడం శక్యం గాదనిన్నీ యే మతాన్నైనా గ్రహించవచ్చు ననిన్నీ, చరకసంహిత సూత్రస్థానంలో వివిధాశీతపీతీయాధ్యాయంలో వ్యాఖ్యాత చాలా చర్చించి వ్రాశాడు. దానిలోంచి ప్రస్తుత గ్రంథానికి సరిపడినంత వ్రాశాను.

ధాతుమలాలు

సప్తధాతువుల్లోనూ ఆహారరసం పాకాన్ని పొందుతూందని మనం తెలుసుకున్నాం యెక్కడ పాకం కలుగుతుందో అక్కడ సారం, కిట్టం విభాగాన్ని పొందాలి. పక్వాశయంలో ఇలాంటి విభాగం కలిగినట్టు మనం వెనక తెలుసుకున్నాం. ధాతువుల్లో పాకం కలిగినపుడు మలం యే రూపంగా వుంది? యెక్కడ వుంది? యెట్లా శరీరంలోంచి బైటకు వచ్చేస్తోంది? ఆయుర్వేదం యీ విషయంలో ఏమంటుందో తెలుసుకోవాలి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రతివిషయాన్ని మిగుల సూక్ష్మంగా విచారణ చేసింది. కాని, మనం సూత్రప్రాయంగా వున్నదాన్ని వివరించు కోవడంలో వుంది విశేషం.

శ్లో. కిట్టమన్నస్య విఞ్మాత్రం రసస్య తు కఫోఽస్పృజః ।

పిత్తం మాంసస్య ఖమలో మలస్సేవ్విద స్తు మేదసః ।

స్యా త్కిట్టం కేశలోమాస్థో మజ్జస్సేవ్వి హోఽక్షివిత్త్వచః॥

తా. అన్నం పక్వాశయంలో పాకాన్ని పొందినప్పుడు మూత్రం, పురీషం, మలాలుగా యేర్పడుతున్నాయి. ఆహారరసం రసధాతువుగా మారినప్పుడు కఫం మలంగా యేర్పడుతుంది. రక్తపాకంలో, పిత్తం, మాంసపాకంలో, ముక్కు చెవి కన్ను-వీటిలోని మలాలు యేర్పడతాయి మేదస్సు పాకాన్ని పొంది చెమట; యెముక పాకాన్ని పొంది వెంట్రుకలు, నఖాలు (గోళ్ళు), మలాలుగా పుడతాయి ‘మజ్జాధాతువుకు మలంగా నేత్రాల్లోనూ, పురీషంలోనూ, చర్మంలోనూ ఉన్న తైలం పుడుతుంది శుక్రం స్వచ్ఛం అయి పున్నదికనక, అది పాకాన్ని పొందేటపుడు మలం యేర్పడడం లేదన్నారు కొందరు. అల్లాగ కాదు పాకరాలలో మరోత్పత్తి తప్పదు. గడ్డం, ఘీనం, శుక్రపాకంలో మలాలుగా పుడుతున్నాయన్నారు మరికొందరు శాస్త్రకారులు

ధాతుపాకం యేలా కలిగినా మలాలవిషయంలో భేదాభిప్రాయాలు లేవు శాస్త్రంలో సర్వ ధా శరీరంలోంచి బైటికి పోవలసిన ద్రవ్యాన్ని ‘మలం’ అంటారు. వీటినే ఆంగ్లశాస్త్రంలో “ఎక్స్ క్రిషన్సు” (Excretions) అని వాడుతారు. శరీరధాతువుల్లో ప్రతిధాతువులోను పాకం సరిగా జరుగుతుందా? లేదా? అని తెలియాలంటే మలాలపైన కొంతవరకు ఆధారపడి వుంటుందనిన్నీ, మలం సరిగా ప్రమాణంలో పోతుంటే ధాతుపాకం సమానంగా వుందనిన్నీ, మలం క్షీణిస్తే ధాతుపాకం కూడా క్షీణంగా వుందనిన్నీ, మలం అధికంగా పోతుంటే ధాతుపాకం కూడా అధికంగా వుందనిన్నీ, తెలిసికోవచ్చునని శాస్త్రం నిర్ణయిస్తుంది. శుక్రధాతుపాకంలో మలం లేకపోవడంవల్ల యితర

లక్షణాలద్వారానే క్షయవృద్ధులు తెలుసుకోవాలని కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు అభిప్రాయం చెప్పారు. అంగ్లశాస్త్రంకూడా మలాలవల్ల ధాతుపరిణామంయొక్క స్థితి తెలుస్తుందని చెబుతుంది.

“The fats and carbohydrates being finally resolved into carbonic acid and water, and the proteins into the same substances with the addition of urea and uric acid, creatinin and sulphates” (ధాతుపాకం కరిగేటప్పుడు తైలద్రవ్యాలు, మధురద్రవ్యాలు—యూ రెండూ కప్పనామ్లం, నీరు—గానున్నా; మాంసకృత్తులు పాకాన్ని పొందినప్పుడు కర్బనామ్లం, నీరు, యూరియా, యూరిక్ ఆసిడ్, క్రెటెనిన్, సల్ఫేట్స్—గానున్న మారుతున్నాయి) అని వ్రాస్తున్నారు. అంటే—బైటకు వచ్చే పై మలాల్ని చూచి లోపల జరిగే ధాతుపరిణామాన్ని తెలిసికోగలం అని అర్థం.

ఇంతవరకు యీ నాలుగో అధ్యాయంలో వ్రాయబడ్డ విషయాన్నంతా చరకమహర్షిగారు చొక్క గద్యభాగంలో సూత్రప్రాయంగా వివరించారు. దాన్ని యిక్కడవ్రాస్తే వైద్యవిద్యార్థికి తెలుస్తుంది ఆయుర్వేదంలో వున్నమహిమ. సంస్కృతభాష వచ్చి, విచారణ బాగాచేస్తే ఆయుర్వేదసూత్రాల్లో వున్న శాస్త్రీయతత్వం బైట పడుతుంది. శాస్త్రంయొక్క గొప్పతనం లోకానికి వెల్లడిఅవడం, శాస్త్రాన్ని నిలబెట్టడం సంభవిస్తుంది.

“వివిధ మళిత, పీత, బీడ, ఖాదితం జన్తోర్హితమన్తరగ్ని సంధుక్షితబలేన యథా స్వేనోష్ణదా సమ్యగ్వివచ్యమానం కాళ

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

వదనవస్థితసర్వధాతుపాకమనువహతసర్వధాతుష్మమారుతస్రోతః
 కేవలం శరీరముపచయబలవర్ణసుఖాయుషా యో జ య తిః
 శరీరధాతునూర్జయతి. ధాతవో హి ధాత్వాహారాః పృకృతి
 మనువర్తంతే తత్ప్రాహరప్రసాదాభ్యో రసః కిట్టం చ మలాఖ్య
 మభివర్తతే. కిట్టాత్ స్వేద. మూత్ర, పురీష, వాత, పిత్త. క్లేష్మాణః,
 కర్ణా, ౭క్షి, నాసికా, ౭౭స్య, లోమకూప, ప్రజననమలాః కేశ, శ్మశ్రులోమ
 నఖాదయశ్చావయవాః పుష్యన్తి. పుష్యన్తి హ్యహారసాత్
 రస రుధిర మాంస మేదో ౭న్ధి మజ్జా శుక్రౌజాంసి, ప షోచ్చిన్ద్రియ
 ద్రవ్యాణి ధాతుప్రసాదసంజ్ఞకాని శరీరసన్ధిబన్ధపిచ్ఛాదయ
 శ్చావయవాః తే సర్వే ఏవ ధాతవో మలాఖ్యాః ప్రసాదాఖ్యాశ్చ
 రసమలాఖ్యాం పుష్యంతః స్వమానం అనువర్తంతే యథావయ
 శ్శరీరమ్. ఏవం రసమలౌ స్వప్రమాణావస్థితౌ ఆశ్రయస్య నమ
 ధాతోద్ధాతుసామ్యమనువర్తయతః. నిమిత్తతస్తు క్షీణానాం
 వృద్ధానాం చ ప్రసాదాఖ్యానాం ధాతునాం వృద్ధిక్షయాఖ్యామాహార
 మూలాఖ్యాం రసస్సామ్యముత్పాదయత్యారోగ్యాయ. కిట్టం చ
 మలానామేవమేవ స్వమానాతిరిక్తంశోచ్యత్సర్గిణః శీతోష్ణ
 విపర్యయగుణైశ్చోపచర్యమాణా మలాశ్శరీరసామ్యకరాస్సముప
 లభ్యంతే. తేషాం తు మలప్రసాదాఖ్యానాం ధాతునాం స్రోతాంసి
 అయనముఖాని యథాస్వం తాని యథావిభాగేన యథాస్వం
 ధాతునాపూరయంతి. ఏవ మిదం శరీర మశిత, పీత, లీడ,
 ఖాదితప్రభవమ్. అశిత, పీత, లీడ, ఖాదిత ప్రభవా శ్చాస్మిన్ శరీరే
 వ్యాధయో భవన్తి హితాహితోపయోగవిశేషాస్త్యత్ర శుభా
 శుభవిశేషకరా భవన్తి.

“ఆహారాన్ని నాలుగు విధాలగా తింటాం. 1. అశితం (నమిలితినేది), 2. పీఠం (త్రాగేది)— 3 రీథం (నాకేది), 4 ఖాదితం (కొరికితినేది)- యీ ప్రకారం రయారుచేసికొని భుజిస్తే ఆమాశయంలో వున్న జారరాగ్ని తన బలంచేతనూ, భూతాగ్నుల యొక్క, ఛాత్వగ్నులయొక్క బలంచేతనూ అనుకూలంగా పాకాన్ని పొందుతుంది. కాలం ఎట్లాగైతే నిలకడ లేకుండా గడచి పోతుందో అలాగే యీ శరీరంలోకూడా నిలకడ లేకుండా సర్వ ఛాతువులూ పాకాన్ని పొందుతున్నాయి ఛాతునాశానికి సమంగా ఛాతుపోషణం కావాలి. చక్కగా పక్వం అయిన ఆహారం సర్వఛాతువుల్ని, సర్వాగ్నుల్ని, వాతాన్ని, శ్రోతస్సుల్ని సమానావస్థలో వుంచి, యీ శరీరానికి బలం, వర్ణం, సుఖం, ఆయుస్సు కలిగేటట్టు చేస్తుంది. శరీరఛాతువులు సర్వదా సశిస్తూన్నాయి గనుక, ఆహారంవల్ల యేర్పడ్డ ఛాతువులచేతనే మళ్ళీ పెరగాలి. ఆహారం జీర్ణం అయినతర్వాత రసం యేర్పడుతూంది. దీన్నే ‘ప్రసాదం’ అంటారు. కిట్టం కూడా యేర్పడుతూంది. దీనికి మలం అని కూడా పేరు. యీ కిట్టంవల్ల స్వేదం, మూత్రం, పురీషం, వాత, పిత్త, శ్లేష్మలు; కర్ణ, నేత్ర, నాసికా, ముఖ, లోమకూప, జననావయవాలయొక్క మలాలు; పెంట్రుకలూ, గడ్డమూ, గోళ్ళూ మొదలైన అవయవాలు పోషించబడతాయి. ప్రసాదం అనబడే రసంవల్ల రసం, రక్తం, మాంసం, మేదస్సు, మజ్జి, అస్థి, శుక్రం, ఓజస్సు, ఇం ద్రి య ద్ర వ్యా లు, (పీనినే ఛాతుప్రసాదాలు అంటారు.) స్నాయువులూ, సిరలూ, స్తన్యం, ఆర్తవం మొదలైనవి పోషించబడతాయి. యీ ప్రకారంగా

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

రసంవల్లా, మలంవల్లా శరీరంలో వున్న ప్రసాదరూపం అయిన ధాతువులూ, కిట్టరూపం అయిన మలాలూ, యే వయస్సులో యెంత ప్రమాణంలో వుండాలో ఆ రీతిగా వుంటాయి. రస మలాలు రెండున్నూ సమప్రమాణంలో వుండి శరీరంలో వున్న ధాతుమలాలకు సామ్యం యిస్తున్నాయి. ఆహారమూలకంగా ధాతువులు క్షీణించినా, వృద్ధిపొందినా, క్షీణధాతువుల్ని పోషిస్తూ, వృద్ధధాతువుల్ని క్షీణింపజేస్తూ రసం సామ్యాన్ని కలిగిస్తూంది. ఆ రీతిగానే కిట్టంకూడా మలాలయొక్క క్షయవృద్ధిల్ని మార్చి సామ్యంలో వుంచుతుంది మలాలు వృద్ధిపొందితే వమన విరేచనాదిక్రియలచేత శోధిస్తే సామ్యం మళ్ళీ కలుగుతుంది. శీతప్రధానంగా మలం పెరిగితే ఉష్ణచికిత్స, ఉష్ణప్రధానంగా పెరిగితే శీతచికిత్స చేస్తేకూడా మలవృద్ధి తొలుగుతుంది. మల సామ్యం వొస్తుంది. శరీరంలో ప్రసాదరూపంగా వున్న రసాది ధాతువులకూ, మూత్రాదిమలాలకూ, ప్రోతస్సులు (Cavities) గమనమార్గాలుగా వున్నాయి. యీ ప్రోతస్సులు మలప్రసాదాలతో నిండివుండి యెంత ప్రమాణంలో, యే భాగంతో, యేధాతువుని గాని, మలాన్నిగాని పోషించాలో ఆ ప్రకారంగా పోషిస్తూ వుంటాయి. యీ పైన వివరించినప్రకారం యీ శరీరం అశితాది-ఆహారంవల్ల పుట్టుతుంది అశితాది - ఆహారంవల్లే శరీరంలో రోగాలు పుడుతున్నాయి. హితం అయిన ఆహారం తింటే సుఖం కలుగుతుంది అహితం అయిన ఆహారాన్ని తింటే అశుభం, దుఃఖం సంభవిస్తాయి.

—o—

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం



అ యి దో అ ధ్యా యం



ధాతుసామ్యం స్రధానఫలం

వెనకటి అధ్యాయప్రకారం జీర్ణకోశంలో జరిగే క్రియలకన్నింటికీ ధాతుపరిణామం ప్రధానం అయినట్లు తెలిసింది. యీ శరీరానికి సుఖం కావాలంటే పరిణామంవల్ల కలిగిన ధాతువులికి సామ్యం కావాలి. మొత్తం శాస్త్రానికంతా ధాతుసామ్యం ముఖ్యం అని మొదటి అధ్యాయంలో వ్రాశాం యీ ధాతుసామ్యానికి కావలసిన ధాతుపరిణామానికి అవసరం అయిన శారీరయంత్రాలయొక్క వ్యాపారాన్ని యీ అధ్యాయంలో తెలుసుకుందాం.

యీ శరీరం జీవపరమాణువులతో నిర్మితం అయి వుంది. కాయాగ్నిచేత నశించిపోతూన్న ధాతువులికి సమానద్రవ్యం చేతనే పోషణ కావాలి. అట్టి ద్రవ్యం యేది? మనం తినే ఆహారం. మనం తినే ఆహారంకూడా పంచభూతపరమాణువులచేతనే నిర్మితం అయి వుంటుంది పంచభూతాత్మకం అయిన ఆహారాన్ని సప్త ధాతువులుగా మార్చేశక్తిని యీ శరీరానికి యిచ్చాడు దైవం అందుచేతనే మనం తినే ఆహారద్రవ్యం క్రమంగా ధాతురూపాన్ని

పొందుతుంది ఇట్లా కలగవలసిన ధాతుపరిణామాన్ని “ఎస్సిమిలేషన్” (Assimilation) అని అంగ్లశాస్త్రం వాడుతుంది. చరక సంహితలో పరిణామశబ్దవిర్వచనం చేస్తూ “పరిణామతస్త్యాహార గుణాశ్శరీరగుణమాపద్యంతే యథాస్వమవిరుద్ధాః. విరుద్ధాశ్చ విహన్యుః విహతాశ్చ విరోధిభిశ్శరీరమ్.” “యే క్రియాశక్తివల్ల ఆహారద్రవ్యాలు శరీరధాతువులుగా మారిపోతాయో ఆ క్రియా శక్తినే పరిణామం అంటారు తినే ఆహారాలు విరుద్ధంగా వుండ కూడదు విరుద్ధంగా వుంటే వాకదాన్ని వాకటి నిర్వీర్యం చేస్తుంది నిర్వీర్యం అయిన ఆహారంవల్ల ధాతుపోషణం జరుగదు సరేగదా, శరీరం నశించిపోతుంది కూడాను” అని వ్రాశారు.

యీ చరితవాక్యానికి అనుకూలంగానే అంగ్లశాస్త్రంకూడా ఇట్లా వ్రాస్తోంది. “Assimilation or sum of those intracellular phenomena by which certain materials derived from the external world are transformed into plastic substances identical with those which the cell previously contained is the assimilation and fundamental factor of nutrition” (ధాతుపరమాణువుల్లో కలిగే క్రియా విశేషాన్ని పరిణామం అనాలి యీ పరిణామంవల్ల బాహ్య ప్రపంచంలోంచి శరీరంలోకి పోయిన కొన్ని పదార్థాలు శరీర పరమాణురూపాన్ని పొందుతున్నాయి. ఆహారంవల్ల శరీరానికి జరిగేపోషణం ప్రధానంగా యీ పరిణామం పైన ఆధారపడి వుంది” అని.

యీ ధాతుపరిణామం సరిగా జరగడానికి యీ శరీరంలో అనేకయంత్రాలు నిర్మించబడి వున్నాయి. ప్రతియంత్రం ధాతు పరిణామానికి తాను చేయవలసిన సహాయం చేస్తూంది ప్రధానం అయిన ధాతుపరిణామానికి శరీరంలో జరిగే క్రియలన్నీ ఆప్రధానాలని చెప్పాలి శరీరంలో వున్న యే యంత్రం యెట్లా ధాతుపరిణామానికి సహాయం చేస్తూందో తెలుసుకుంటే పరమేశ్వరుని విచిత్రసృష్టి యైన శరీరయొక్క రత్నం కొంతవరకు బోధపడుతుంది. శరీరంలో వున్న యంత్రాలు సహాయకారులనీ, ఆప్రధానాలనీ చెప్పితే అంతఃమాత్రంచేత నిరుపయోగాలని అభిప్రాయపడకూడదు. సహాయయంత్రాలలో దేనియందైనా రోగం కలిగినా, పైకల్యం కలిగినా ధాతుపరిణామం కలగడం అసంభవం పరిణామానికి సహాయంచేసే యంత్రాల ద్వారాన్ని శాస్త్రకారులు యిట్లా వివరించారు—

1. పాకం (Digestion)

ఆమాశయం, పక్షాశయం మొదలైన అవయవాలు ఆహారంలో వున్న కారిన్యాన్ని తొలగించి పలచనచేస్తాయి. మహాస్రోతస్సు (Alimentary) లో వున్న అగ్నులు (Ferments) యీ పని చేస్తూన్నాయి యీ ఆగ్నేయద్రావలుకూడా మహాస్రోతస్సులో వున్న కొన్ని గ్రంథుల (Glands) వల్ల పుడుతూన్నాయి కనక అగ్నులకంటే గ్రంథులు పృథానం. అందుచేత ఆమాశయం, అగ్నులు, గ్రంథులు మొదలైన పాకావయవాలు ధాతుపరిణామ సహాయయంత్రాల్లో మొదటిగా గణించబడుతున్నాయి.

2. రసాకర్షణం (Absorption)

అగ్నులచేత జీర్ణం అయిన అన్నరసాన్ని పేగులు, రక్తం లోనికి పంపుతూన్నాయి. యీ క్రియనే 'రసాకర్షణం' అంటారు. పేగుల్లోంచి రసం ప్రవహించేటపుడు కాలవలో నీరు ప్రవహించేలాగున ప్రవహిస్తోంది అనుకోవలసివచ్చును. మహాస్రోతస్సులో వున్న శ్లేష్మదరకళలోంచి (Through mucus membrane) ఉపస్నేహనం (పీల్చుట) ద్వారా లోపలికి పోతూంది యీ కారణంవల్ల యీ శ్లేష్మకళ ఆరోగ్యంగా వుండి పరిణామానికి సహాయం చేస్తుంది రసాన్ని ఆకర్షించిన తర్వాత కూడా ఆ రసంలో కొన్ని ఘనపదార్థాలు వుంటాయి ఆ పదార్థాలు మారకపోతే పేగుల్లోంచి లోపలికి పోయినట్లే లోపలనుంచి మళ్ళీ బైటికి వచ్చివేస్తాయి. అట్లా రాకుండా ఆ ఘనద్రవ్యాన్ని యింకా ద్రవంగా మార్చాలి. యీ మార్పు శ్లేష్మకళ, రసాయన గ్రంధులు (Lymphatic glands), యకృత్తు — వీటిలో కలుగుతుంది. యీ ప్రకారం మార్పుపొందిన రసాన్ని 'ప్రసాద,' 'లసీక' (Chyle, Lymph, and Plasma) అని వాడుతారు. పై అవయవాల్లో వున్న జీవపరమాణువులు ఆరోగ్యంగా వుంటేనే యీ పని జరుగుతుంది అందుచేత యీ జీవపరమాణువులయొక్క సామ్యం కూడా పరిణామసహాయయంత్రాల్లో వొకటిగా వుంది.

3. శ్వాసనయంత్రం (Respiratory System)

ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు ప్రత్యక్షంగా సహాయం చెయ్యకపోయినా అన్ని యంత్రాలకీ శిఖామణిగా వున్నాయి ఈ శ్వాసనయంత్రం

ప్రధానంగా ప్రాణవాయువుని లోపలికి పంపుతుంది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు సామ్యంలో ఉండాలంటే, శ్వాసనయంత్రంయొక్క ఆరోగ్యం, రక్తంయొక్క శుద్ధత, శ్వాసనయంత్రాన్ని నడిపించే నాడీచక్రంయొక్క సమత్వం—వీటిమీద ఆ సామ్యం ఆధారపడి వుంది. యీ ప్రకారం శ్వాసనయంత్రం ప్రాణవాయువానం చేస్తూ ధాతుపరిణామానికి సహాయం చేస్తోంది.

4 హృదయం— రసధమనం (Heart and circulation)

పాకావయవాల్లో జీర్ణం అయిన ఆహారాన్ని గ్రహించి హృదయం, శరీరం అంతటా పంపుతుంది హృదయం చేసేపనినే 'రసధమనం' అంటారు. యీ పనిని హృదయం స్వతంత్రంగా చేయలేదు. హృదయాన్ని నడిపిస్తోంది నాడీచక్రం. యీ నాడీచక్రంలో వున్న వాతమున్ను అందుచేత హృదయం, రసధమనం, నాడీచక్రం, వాతసామ్యం—యివన్నీ సహాయం చేస్తూన్నాయని శాస్త్రం చెపుతుంది.

యీ ప్రకారం సహాయయంత్రాల్లో తయారైన రసం 'లీమ్ఫ్' అని చెప్పబడుతూ, హృదయానికి సంబంధించిన ప్రోతస్ఫులద్యారా ఉపస్థేహనక్రియారూపంగా సర్వావయవాలకి పోచూ పోషిస్తోంది (The lymph escapes through the walls of the blood vessels which bathes all the anatomical elements.)

యీ ప్రకారం తమవద్దకు వచ్చిన రసాన్ని ప్రతి అవయవం తన వృద్ధికి, సంరక్షణకీ కావలసినంత తీసుకుంటుంది. సహాయయంత్రాల్లో బాగా తయారైతేనే యీ అన్నరసం జీవ

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

కణాలక్రింద మారుచుంది. యీ విషయాలన్నీ ప్రత్యక్షంగా శరీరాన్ని పరీక్షించినప్పుడు తెలుస్తున్నాయి.

ధాతుపరిణామానికి పనికివచ్చే అవయవసంపత్తి రెండు రకాలగా వుంది అందులో పోషకం అయిన అవయవసంపత్తి పై విదంగా వివరింపబడుతుంది రెండోదికూడా చొకటి వుంది. దాన్నిరూడా మనం తెలుసుకోదాల్సి.

పేగుల్లోంచి రసాకర్షణం జరుగుతుం దంటే యుక్తయుక్త విచారణ లేకుండా రసం లోపలికి పోతూం దని అనుకోకూడదు. ధాతుపోషణానికి అనుకూలం అ యి న వే ఆకర్షింపబడతాయి. పనికిరానివి త్యజింపబడతాయి. ఆకర్షింపబడేవి కూడా రెండు రకాలుగా వున్నాయి 1 మృదువులు (ద్రావ్యాలు Solubles), 2. కఠినాలు (అద్రావ్యాలు Insolubles) అని యీరెండింటిలో కఠినాలుగా వున్న ద్రవ్యాలు ఆకర్షణం అయిన తర్వాత మారుతూ శరీరంలో వున్న సర్వావయవాల్ని వహిస్తూన్న అస్థిధాతువును పోషిస్తున్నాయి. యిట్టి కఠినం అ యి న ఆ హా రం వ ల్ల నే “అస్థిపంజరం” తయారైంది. చరకవ్యాఖ్యాత యీ వి ష యాన్ని “ఆ హా ర స్య క రి నో భా గః మాంస—అస్థ్యాదికఠినభాగపోషకో భవతి. ద్రవాంశస్తు శోణితరూపో భవతి.” “ఆహారరసంలో వున్న కఠినభాగం, మాంసం, ఎముకలూ మొదలైన కఠినభాగాలనూ, ద్రవభాగం. రక్తం మొదలైన ద్రవధాతువుల్ని పోషిస్తుంది.” అని వ్రాశాడు.

కాయాగ్నిచేత ధాతువులు దహించుకుపోతూంటాయి. దాహం కలిగేటప్పుడు పనికిరాని మూలాలుకూడా వుడుతుంటాయి యిట్లా

పుట్టిన మలాలు చాతువుల్లో నిలవబడరాదు. వీటి మొత్తం అధికం అయితే మొదట శరీరంలో దౌర్బల్యం పుడుతుంది. క్రమంగా లోగం, ముచం కూడా సంభవిస్తాయి. అందుచేత యీ మలాల్ని త్వరలో శరీరం లోంచి రోసివెయ్యాలి. ఇందుకు వొక మార్గం అవసరం. యిట్లా మలవిసర్జనం కావించే యంత్రాలు కూడా మన శరీరంలో వున్నాయి వీటినికూడా ఛాతుపరిణామ సహాయయంత్రాలనుగానే చాదాలి కావలసిన ఆహారసాన్ని తయారుచేసి యివ్వడం యెంత అవసరమో, పనికిరాని మలాల్ని రోసివేయడం కూడా అంతే అవసరంకదా ! శ్వసనయంత్రం (Lungs), వృక్కలు (Kidneys) చర్మం (Skin), -యీ మూడు 'యీ శరీరంలో మలవిసర్జనం చేస్తూవున్న యంత్రాలు. యీ మూడింటిని కలిపి ఆంగ్లభాషలో “ఏమంక్షరీ ఆర్గన్స్” (Emunctory Organs) అంటారు. ఛాతువుల్లో ఉత్పన్నం అయిన మలాలు ముందుగా రక్తంలో పడతాయి రక్త సంవహనం ద్వారా (Through Blood Circulation) మలస్రోతస్సులో పడి శరీరం బైటికి పోతాయి. రక్తంలో వున్న యీ మలాలు కరినంగా పుంటే వీటిని యకృత్తు గ్రహించి యింకా ద్రావ్యాలు (Solubles)గా చేస్తుంది. యీ ప్రకారం యకృత్తుకూడా సహాయకారి అవుతుంది యకృత్తు, శ్వసనయంత్రం, వృక్కలు, చర్మం—యివి యే కారణంచేతనయినా తమ పని చేయలేకపోతే శరీరం విషభూయిష్టం అయిపోయి మరణిస్తుంది.

ఒక వైపున కొన్ని యంత్రాలు పోషకరసాన్ని అందిస్తుంటే, రెండోమార్గాన కొన్ని యంత్రాలు మలవిసర్జనం చేస్తుంటే,

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

శరీరంలో ప్రదానంగా జరగవలసిన దాతుపరిణామం సమంగా జరుగుతుందనీ, యీ యంత్రాలలో దేనికి లోపంవచ్చినా మొత్తం అంతా తారుమారవుతుందనీ తెలియాలి ఇందుచేతనే వాక ఆంగ్లవిద్వాంసుడు “ Whether one member suffers all the members suffer with it, or one member be honoured all the members rejoice with it. ” (వాక అవయవానికి బాధ వస్తే దానితోపాటు అన్ని అవయవాలూ బాధపడవలసిందే వాక అవయవం సుఖిస్తుంటే దానితోపాటు అన్ని అవయవాలు సుఖపడతాయి) అని వ్రాశాడు. యీ పండితుడే యింకో స్థలంలో ప్రాణాన్ని నిర్వచిస్తూ “The blood is not the life, and the heart is not the life, the secret of mystery lies far, deeper—but both are life’s indispensable ministers ” (రక్తం ప్రాణం కాదు హృదయం ప్రాణం కాదు. ప్రాణరహస్యం చాలా గంభీరంగా వుంది. కాని రక్తం, హృదయం— యీ రెండూ ప్రాణ రక్షణకి మంత్రుల్లా వున్నాయి) అని వ్రాశాడు

యీ అధ్యాయం మొదటినుంచీ వ్రాసినదాన్నంతా చరక సంహిత శారీరస్థానంలో యీ క్రింది పాక్యాలతో వివరించింది.

“ఆహారపరిణామకరా స్త్విమే భావా భవంతి. ఊష్ణా, వాయుః, క్షేదః, స్నేహః, కాలః, సమయోగశ్చేతి. తత్ర తు ఖల్వేషాం ఆహారపరిణామకరాణాం భావా నా మి మే కర్మ వి శేషా భవంతి. తద్యథా—ఊష్ణా పచతి; వాయురపకర్షతి; క్షేదః కైధిల్య ఘాపాదయతి, స్నేహో మార్దవం జనయతి; కాలః పర్యాప్తి

మఖనిర్వర్తయతి; సమయోగ స్త్రీషాం పరిణామధాతు
సామ్యకరస్సంపద్యతే శరీరగుణాః పునర్ద్వివిధాః సం గ్రహేణః;
మలభూతాః, ప్రసాదిభూతాశ్చ తత్ర మలమీతాస్తే యే శరీరస్య
బాధకరాస్స్యుః తద్యథా—శరీరచ్ఛిద్రేషు ఉపదేహాః పృథగ్జన్మానః
బహిర్ముఖాః, పరివర్త్యాశ్చ వాతవః, ప్రకుపితాశ్చ వాత, పిత్త,
శ్లేష్మణః, యే చాన్యే కేచిత్ శరీరే తిష్ఠంతో భావాః శరీర
స్యోపఘాతాయోపపద్యంతే, సర్వాం స్తాన్మలే సం చ క్తా హే.
ఇతరాంస్తు ప్రసాదే, గుర్వాదీంశ్చ ద్రవంతాన్ గుణభేదేన, రసాదీంశ్చ
కుక్రాంతాన్ ద్రవ్యభేదేన”

“ఊష్మ, వాయువు, క్లేదం, స్నేహం, కాలం, సమయోగం—
యీ ఆరున్నూ ధాతుపరిణామానికి కారణాలయి వున్నాయి. ఆమా
శయంలో వున్న జ్వరరాగ్ని, పక్షాశయంలో వున్న ఘాతాగ్నలూ,
ధాతువుల్లో వున్న దాత్వగ్నలూ కూడా ఊష్మశబ్దంచేత చెప్పబడ
తాయి అట్టి ఊష్మలు ఆహారాన్ని పాకం చేస్తూన్నాయి.
నాడీచక్రంలో సంచరిస్తూ సర్వావయవక్రియల్ని నడిపిస్తూన్న
వాతం, వాకచోట వున్న ఆహారాన్ని రెండో వ్రదేశానికి తీసుకు
పోతూ, ప్రాణవాయురూపంగా ధాతుపాకానికి సహాయం అవుతూ,
హృదయాన్ని సరిగా నడిపిస్తూ, రసధమనం చేసి సహాయం
చేస్తోంది ఆమాశయంలో వుండి ద్రవరూపం అయిన క్లేదకశ్లేష్మం
యిక్కడ క్లేదశబ్దానికి అర్థం యీ క్లేష్మం, ఆహారంయొక్క
కారిన్యాన్ని తొలగించి ద్రవరూపాన్ని పొందిస్తోంది. అట్లా చేస్తే
పిమ్మట జరిగే అగ్నివ్యాపారం బాగా జరుగుతుంది ఆమాశయంలో
వాకవిధం అయిన తైలపదార్థం వుంది. మనం తినే ఆహారంలో

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

కూడా తైలం వుంది. యీ రెండూకూడా తైలశబ్దానికి లభ్యం అవుతాయి. యీ తైలద్రవ్యం కూడా ఆహారానికి మార్దవం కలిగి స్తోంది. అన్ని సహాయాలు వున్నా కాలం ముఖ్యంగా సహాయం చేయాలి. అన్నం తిన్నతరవాత మూడు నాలుగు గంటలు గడిస్తేనే కాని జీర్ణం అవదు. ఆహారపరిణామానికి ఆ ప్రకారం కాలం ముఖ్యకారణం. ఆహారాన్ని తినేటపుడు ప్రకృత్యాదుల్ని ఎనిమిదింటిని చూచుకుంటూ తినాలని శాస్త్రం చెబుతుంది (ఆ ప్రకృత్యాదులు ముందు వివరింపబడతాయి) ప్రకృత్యాదుల యొక్క సమయోగం కూడా ఆహారపరిణామానికి సహాయం అవుతుంది యీ సహాయసంపత్తి బాగా వుంటే ధాతుపరిణామం, ధాతుసామ్యం కలుగుతాయి ఆ హార ధాతువులు శరీర ధాతువులుగా మారుతాయని వెనక వ్రాశాం ఆ ధాతువులు (శరీరగుణాలు) రెండు విధాలుగా వున్నాయి. 1. మలాలు, 2. ప్రసాదాలు అని శరీరంలో నిలవ వుంటే శరీరాన్ని బాధించేవి మలాలు అనబడతాయి. శరీరచ్ఛిద్రాలు అనబడే ముక్కులు, చెవులు, నేత్రాలు మొదలైన వాటిల్లో వుండి, అనేక రకాలగా బైటికివచ్చేస్తున్న ముక్కుచీమిడి, కంటిపుసి, చెవిగులివి, మొదలైనవి; సారంవల్ల పూయత్వం (చీముతనం) పొందిన రక్తాదిధాతువులూ; వికారాన్ని పొందిన వాతపిత్తశ్లేష్మలూ; బైటికి పోవడానికి సిద్ధంగా వుండి, పోవలసి వున్నమలం, మూత్రం, స్వేదం మొదలైనవీ; గమనమార్గం తప్పి రెండో మార్గం పట్టిన ధాతువులూ; అజీర్ణంగా వున్న పదార్థం; యికా శరీరంలోవుండి శరీరానికి ప్రమాదం తెచ్చేవి—యివన్నీమలా అని తెలుసుకోవాలి. ప్రసాదాలు రెండువిధాలు 1 గుణరూపాలు,

2. ద్రవ్యరూపాలు అని మూడో అధ్యాయంలో వ్రాయబడ్డ గురుత్వాదులు యిరవైయిన్నీ గుణరూపాలైన ప్రసాదాలుగాను, రసరక్తాది సప్తధాతువులూ ద్రవ్యరూపమైన ప్రసాదాలుగాను చెప్పబడుతూన్నాయి” అని పై వాక్యాలకు వ్యాఖ్యానం

మొత్తం శారీరాన్నుంచా వొక్క గద్యలో యిఱుక్కి, గొప్ప శాస్త్రీయదృష్టిలో వివరించిన మహర్షులయొక్క ప్రతిభ అసమానం అని చెప్పాలి ఇప్పటి ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా యింత సూక్ష్మంగా చక్కగా వివరింపలేకపోయిందంటే అతిశయోక్తి గాదు ఇక ప్రస్తుతవిషయానికి వద్దాం

ఆహారవైషమ్యంవల్ల వచ్చే ప్రమాదాన్ని తెలుసుకుందాం విషమాహారాన్ని నాలుగువిధాలుగా విభజిద్దాం—

1. ఉపవాసం (Fasting)
2. హీనమాత్రాహారం (Deficiency of food)
3. అతిమాత్రాహారం (Excess of food)
4. విరుద్ధాహారం (Incompatible food)

1. ఉపవాసం

ఆహారాన్ని పూర్తిగా త్యజించడం ఉపవాసం దీనివల్ల మరణం సంభవిస్తుంది. ఆహారం లోపించడంచేత శరీరం అవసరానికి నిలవలేనుకున్న ఆహారాన్ని ఉపవాసకాలంలో యీ శరీరం రక్షణకి వుపయోగించుకుంటుంది. అది కూడా లోపిస్తే కాయాగ్ని ధాతువుల్ని భక్షించడం ప్రారంభిస్తుంది. ధాతుభక్షణం కూడా పూర్తయితే కాయాగ్ని చల్లారుతుంది. అగ్ని చల్లారడమే మరణం. ఉపవాసం ప్రారంభించింది మొదలు యెన్ని దినాలవరకూ

అ హా ర వి జ్ఞా నం

శరీరం జీవించి పుంటుందో చెప్పడం కష్టం శరీరంలో నిల్వవున్న ఆహారాన్నిబట్టి, ఉపవాసకాలంలో త్రాగే నీటినిబట్టి యీ విషయాన్ని నిర్ణయించాలి. ఆహారం మానినా, నీరు త్రాగుతూ వుంటే శరీరంలో పుట్టే పులాయి నీటిలో కరిగి చైటిసి వస్తాయి. యీ కారణంచేత కొన్ని దినాలు యెక్కువగా బ్రతకొచ్చు నీరుకూడా మూనితే శరీరం విషహాయిష్టం అయి ర్వరవోనే ముణిస్తుంది

హీనమాత్రాహారం

ఆహారాన్ని చక్కవగా తింటే సరిపడే ఆహారం లేక ధాతు పరమాణువులు క్రమంగా క్షీణించడం ప్రారంభిస్తాయి ధాతువులు క్షీణిస్తూంటే దౌర్బల్యం హెచ్చుతూ, స్వల్పస్పృహగా శరీరంలో వున్న విజయ వాహినీశక్తి, వైష్ణవీశక్తి, ప్రతిపటనాశక్తి, వాత పిత్త కఫాదులయందు వున్న ప్రతి విషోత్పాదకశక్తి (Anti toxic power)" నశించిపోవడంవల్ల శరీరం రోగాలకు తావిస్తుంది. యీ ప్రకారం క్షేత్రం దుర్బలం అవడంతోపే రాజయ క్షు, సన్నిపాతం, వాతరోగం మొదలు ఏదో రోగం ప్రవేశించి శరీరం నశిస్తుంది.

అతిమాత్రాహారం

ఆహారాన్ని అతిమాత్రంగా(మితిమీరి)వాకమాటో రెండుమాట్లా తింటే అంతమాత్రాన వాధ కలగదు. కొంచెం ఆమ వృద్ధి కలిగి ప్రకృతిలో ఉనంతట తానే సర్దుకుంటుంది కాని, వాకానొకపుడు కలరా (విషాచి) మొదలైన దారుణరోగాలు కూడా పుట్టి ప్రమాదం తెస్తాయి. అట్లా కాకుండా అతిమాత్రంగా

ఆహారాన్ని అభ్యాసంగా తింటూంటే క్రమం గా జీర్ణ కోశం చెడుతుంది. చాతుపరిచామానికి అనుకూలంగా ఆహారం జీర్ణం అవదు. చాతుపరిచామం లోపిస్తుంది. మధురద్రవ్యాలు అతి మాత్రంగా తింటూ వుంటే మధుమేహం మొదలైన రోగాలూ, మాంస ద్రవ్యాల్ని అతిమాత్రంగా తింటూంటే ఆమవతం, వాతరక్తం మొదలైన రోగాలూ పుడతాయి అందుచేతనే ఆయుర్వేదం ఇట్లాచెపుతుంది—

శ్లో. అనాత్మవస్త్రః పశువత్ భుజ్జితే యేఽప్రమాణతః।

రోగానీకస్య తే మూలం లజీర్ణం ప్రాప్నువన్తిహి॥

తా. పశువు నెవరవేస్తూ సర్వదా తింటూంటుంది. అజ్ఞానం చేత మనుష్యులకూడా పశువులాగున తింటే సమస్త రోగాలకూ మూలకారణం అయిన అజీర్ణం సంభవిస్తుంది.

విరుద్ధాహారం

విరుద్ధాహారంవల్ల చాలా ప్రబలం అయిన రోగాలు పుడతాయి. అనుకూలం అయిన ఆహారం లోపించడం, ప్రతికూలం అయిన ఆహారం లోనికిపోవడం— యీ రెండూ విరుద్ధాహార ఫలితాలు యీ స్థితిలో విషదోషంవల్ల తాత్కాలికాలైన దారుణ రోగాలు పుడతాయి. “విరుద్ధాహారాలు” అనే పేరుతో ఆయుర్వేదం చాలా ఆహారాలను పేర్కొంటుంది విరుద్ధాహారం అంటే అవన్నీ అర్థం అనుకోవాలి కొన్ని విషద్రవ్యాలను అభ్యాసంగా వాడుతూంటే వాటివల్ల కొన్ని రోగాలు పుడతాయి. నల్లమందును తరుచుగా వాడుతూంటే మాంసక్షయ, మద్యపానంవల్ల మేదో

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

రోగం (Obesity) వస్తాయి ఆయుర్వేదం చెప్పిన విరుద్ధాహారాలనుగూర్చి పేరే ఒక అధ్యాయాన్ని (పదకొండోదాన్ని) ముందు వ్రాస్తాను. ఇట్లాంటి విరుద్ధాహారాలవల్ల ధాతుపరిణామం చెడుతుంది.

ధాతుపరిణామానికి రోపం వస్తే ముందుగా సహాయంత్రాల్లోనే ఆ రోపం ప్రారంభం అవుతుంది దానివల్ల ఆహారం సరిగా తయారై తనకు చేరకపోవడంచేత, పనికిరానిది తనపై పడడంచేత ధాతుపరమాణువులు స్వకార్యాన్ని పూర్తి చేసుకోలేక పోతాయి. ఇట్లా దుర్బలం అయిన జీవాణువులలో వుండే త్రిదోషాలూ క్రమంగానో, హఠాత్తుగానో నశిస్తాయి దీనినే 'మరణం' అంటారు

వార్ధకం — ధాతుపరిణామం

శరీరం పెరగవలసిన బాల్యంలోనూ, యౌవనంలోనూ, ధాతుపరిణామం చాలా చురుకుగా జరుగుతూ వుండి, కౌమార వార్ధకాల్ని యీ శరీరానికి తెస్తోంది. ఇట్లా కౌమారండాకా బలిష్ఠంగా వున్న పరిణామం వార్ధకం (ముదిమి) రావడం తోటే తగ్గిపోతుంది దీనికి కారణం యేమిటంటే చిన్నతనాన్నుండి యెంతచురుగ్గా పోతున్నా మలాలు ధాతువుల్లో కొంచెంకొంచెంగా నిలువపడుతుంటాయి యీ యీ సమస్యల వయస్సు వచ్చే టప్పటికి మలాలమొత్తం పెరుగుతుంది. దానివల్ల ధాతుపరిణామం తగ్గిపోయి అవయవాలకి ముదిమి యేర్పడుతుంది “అంతకంటే పెరిగేటట్టు యీ యంత్రాన్ని నిర్మించలేకపోయాడా! దైవం”

అని అనిపిస్తుంది. యీ ప్రవారం ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు వాదకంయొక్క నిర్వచనం చేశారు. యీ వాదకంకూడా ధాతుపరిణామానికి మార్పు తెచ్చేవాట్లలో చొకటి

ప్రకృతిమార్పులు—ధాతుపరిణామం

శరీరంలో కలిగే క్షణికపరిణామంవల్ల కొత్త అవయవాలు శక్తిమంలా లభిస్తూ పారావయవాలకు మార్పు తెస్తాయి. యీ సమయంలో ప్రకృతి మారుతూ వుంటుంది. శుక్రధాతువుకు బలం చేకూరిన అవస్థలో జననావయవాల (Reproductive organs) శక్తి మారడందేత శరీరప్రకృతి మారుతుంది. యీ అవస్థలో ధాతుపరిణామం కూడా మారుతుంది. స్త్రీలు గర్భాన్ని ధరించినప్పుడూ, ప్రసవనంతరం పాలుయిచ్చేటప్పుడూ, ఉత్తర వయస్సులో రజోనివృత్తి—ముట్లు ఉడుగుట (Menopause) కలిగినప్పుడూ కూడా ధాతుపరిణామం మారుతూ వుంటుంది.

మానసికదోషం—ధాతుపరిణామం

ధాతుపరిణామానికి మనస్సుకీ చాలా సంబంధం వుంది నాడీ చక్రంలో సంచరిస్తూ వున్నవాతంయొక్క శక్తికి లోబడి సర్వావయవాలూ పని చేస్తూన్నాయి. మానసికగుణాలు లేక, వాతగుణాలు అనబడే అత్యుత్సాహం, అతిశోకం, అతిచింత, అతిక్రోధం, అత్యాలోచన మొదలైనవన్నీ ధాతుపరిణామాన్ని పాడుచేస్తాయి మానసికప్రవృత్తి సరిగా వుంటేనే ధాతుపరిణామం కూడా సరిగా వుంటుంది.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

యీ వ్రాసినప్రకారం ఆహారవైషమ్యం, వయస్సు, ప్రకృతి
మార్పు, మానసికదోషం వాతసామ్యాన్ని చెడగొడతాయి. గనుక
వాటివిషయంలోను, ఆ అవస్థల్లోను తగిన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి

ఒకమార్గాన నిర్మలోదకం ప్రవహిస్తూ, రెండోమార్గాన చులిన
జలం పోతూంటే నర్సదా శుద్ధజలపూరితం అయిన తటాకంలాగున
ఒకమార్గాన ప్రసాదరూపం అయిన ప్రోతస్సులు నిర్మలం అయిన
ఆహారసాన్ని ఆందిస్తూ. రెండోమార్గాన మలప్రోతస్సులు
చులాల్ని తీసుకుపోతూంటే నిర్దుష్టం అయిన వాతపరిణామం
యీ శరీరంలో జరుగుతూ వుంటుంది యే కారణంగా, యే విధంగా,
యెట్టి దోషం వాటిల్లినా యీ యంత్రం విచ్చిన్నం అయి పంచ
త్వాన్ని పొందుతుంది

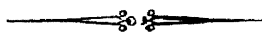
— * —



ఆ హార విజ్ఞానం



ఆరో ఆధ్యాయం



ఆహార మూలద్రవ్యాలు

ఆహారం అంటే యేమిటి ? యే ద్రవ్యాన్ని తింటే శీఘ్రంగా జీర్ణం అయి, ధాతుపోషణం చేసి, శరీరానికి శక్తి, ఉత్సాహం కలిగిస్తుందో ఆ శరీరానికి ఆ ద్రవ్యం ఆహారం. ఇట్లా చెప్పితే సృష్టిలో వున్న ద్రవ్యాలన్నీ ఆహారాలు ఆ వు తా యా ? కావు. యే వొక్క ద్రవ్యం అయినా సంపూర్ణాహారం అవుతుందా ? కాదు శరీరం పంచభూతాత్మకం అయి ద్రవ్యంకూడా పంచభూతాత్మకం అయినపుడు అన్ని ద్రవ్యాలు అన్ని శరీరాలకు ఆహారం ఏల కావు ? “వృద్ధిస్సమానై స్సర్వేషాం విపరీతై ర్విపర్యయః” అని శాస్త్రం చెపుతుంది గదా! అనే ప్రశ్నలు పరంపరగా వస్తూన్నాయి. అందుచేత కొంచెం శాస్త్రవిచారణ చేదాం.

యీ శరీరం సప్తధాతువులవల్ల యే ర్ప డి ం ది. పోషణ కావాలంటే ధాతువులు కావాలి. యిట్టి ధాతువులు ఆహారంరో వుండాలి. సృష్టిలోవున్న ద్రవ్యాలు పంచభూతాత్మకాలు అయినా అన్ని ద్రవ్యాలు ధాత్వాత్మకాలు కావు భుజింపబడిన ద్రవ్యం ధాతురూపాన్ని పొందితేనే గాని ఆహారం అనబడదు. పంచభూత

ఆ హారవిజ్ఞానం

ద్రవ్యా లన్ని పోషణానికి రావలసినంత ప్రమాణంలో ఛాతు రూపాన్ని పొందవు. తిప్పతీగె భూతాత్మకం అయినా ఛాతు రూపాన్ని పొందదు. తిన్న తర్వాత సూక్ష్మప్రమాణంగా యే ఛాతువుగానైనా మారుతుందని వాస్తువుకున్న వెంట్రుకవారి ఛాతుపరిణామంవల్ల ప్రయోజనం సిద్ధించదు. శరీరపోషణానికి సరిపోయేటంతగా ఛాతురూపాన్ని పొందే ద్రవ్యమే ఆహారం అని చెప్పబడుతుంది. మహర్షులు వారి వారి అనుభవం ద్వారా ఆహారద్రవ్యాలను పేరుపేరుగా పరిగణించి వున్నారు వీటినే ఆహార ద్రవ్యా లని వాడుతారు. మహర్షిప్రోక్షలైన ఆహారద్రవ్యాలకంటే పేరు ఆహారద్రవ్యాలు లేవా ? అని మళ్ళీ ప్రశ్న చేశభేదంచేతా, కాలభేదంచేతా అనేకాలు పెండవచ్చును వారి అనుభవాన్నిమాత్రం వారు వివరించారు. మహర్షులు చెప్పిన ద్రవ్యాలలో యే వాక్క ద్రవ్యమైనా తింటే శరీరపోషణం జరగదా ? అని మళ్ళీ ప్రశ్న. సప్తఛాతువుల్ని పోషించే వాక్కద్రవ్యం దొరకడం కష్టం. ఒకవేళవున్నా, సర్వశరీరాలకూ సరిపడడం కష్టం. అట్లా కాక అందరికీ పనికివచ్చే వాక్కద్రవ్యం సంపూర్ణాహారం అయ్యేటందుకు లభిస్తే నిస్సంశయంగా దానితోనే శరీరపోషణం చేసుకోవచ్చు. అట్లా అయితే మన మహర్షులు వందలకొలది ఆహారద్రవ్యాలను వివరించారు కదా : ప్రతిదినం వాటినన్నిటినీ తినవలసిందేనా ? అంటూ హాస్యాస్పదం అయిన ప్రశ్న వస్తుంది. ఇన్ని ప్రశ్నలకూ సమాధానం తెలుసుకోవాలి.

ఆహారద్రవ్యాలు లసంతాలు. సప్తఛాతుపోషణం గావించే వాక్కద్రవ్యం దొరకలేదు. ఇంతకు యే జాతికి సంబంధించి,

యే గుణాలు కలిగి, వున్నద్రవ్యాలు ధాతుపోషకా లప్రతాయో తెలుసుకుంటే యిన్ని ప్రశ్నలకు తావుండజాలదు యీ విషయంలో కంరోక్తా లయిన శాస్త్రవచనాలు కావరి చనకి మన ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని చూస్తే వాకమహాబిజ్యంలాగ దుష్ప్రపేషం దుర్జ్ఞేయం అపైతూ, యెంబి ప్రిషదేసినా మి సె స్సు కు కలలపట్టిస్తూంది. వాక్యోక్త్యస్తలంలో వాక్యించిన్నవిషయానికి కూడా కంరోక్తలు దొరికర పరిపరాసంబంధంతో విషయవిమర్శ చేయవలసివస్తూంది.

చరకసంహిత సూత్రస్థానింలో మాత్రాశీతీయాధ్యాయంలో “అచ్చ నిత్యం ప్రయుజ్జేత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే.” “దేన్ని తింటే ఆరోగ్యం సంరక్షింపబడుతూ వుంటుందో అట్టి ఆహారాన్ని స్వదా తింటూ వుండు” అని వ్రాశారు. ఇంతమాత్రంచేత మనకు కావలసిన సమాధానం రాలేదు. ప్రశ్న లన్నీ అట్లాగే వున్నాయి. యెల్లప్పుడూ ఆరోగ్యాన్ని యిచ్చే ఆహారం తినమంటే అది యేది? అని ప్రశ్నిస్తాం పై శ్లోకం వ్రాయడానికి పూర్వంలో ప్రతిదినం అభ్యాసంగా తినవలసిన ఆహారాన్ని వివరిస్తూ యిట్లా వ్రాశారు—

శ్లో షష్టికాన్ శాలిముద్గాంశ్చ సైన్దవామలకే యవాన్ ।

ఆస్తరీక్షం పయస్పర్పిర్జ్జాగ్లం మధు చాభ్యసేత్ ॥

తా. షష్టిక, ముద్గ, శాలి, యవలు, అనే ధాన్యాన్నీ, సైంధవ లవిణం, ఉసిరికపండు, వర్షోదకం, పాలు, నేయి, జాంగల మాంసం, తేనె—వీట్లను అభ్యాసంగా ప్రతిదినం భుజింపుము యీ ద్రవ్యాలను భుజిస్తే ధాతుసామ్యం ధాతుపరిణామం కూడా కలుగుతుంది.

యీ శ్లోకంలో ఛాన్యాలలో పుత్రమంగా చెప్పబడే నాలుగు (శాలి=పెద్దవరిధాన్యం, షష్టికలు=అరవై రోజులలో పండేధాన్యం, ముద్గలు=పెసలు, యవలు=వార్లీ) ఛాన్యాలనూ, అవద్రవ్యాలలో ఉత్తమం అయిన సైందవలవకాన్ని ఉదకాలలో ఉత్తమం అయిన వర్షోదకాన్ని, వైలద్రవ్యాలలో పుత్రమం అయిన నేతిని, మాంసద్రవ్యాలలో పుత్రమం అయిన జాంగలమాంసాన్ని, మధురద్రవ్యాలలో పుత్రమం అయిన తేనెనూ, జీవనీయ ద్రవ్యాలలో పుత్రమం అయిన పాలనీ, ఫలాలలో పుత్రమం అయిన పునిరికపంచునూ ప్రతిదినాహారంగా చరకమహర్షి చెప్పు తూన్నాడు. రెండుచేలసంవత్సరాలకు పూర్వమే యింత శాస్త్రీయ మైన ఆహారాన్ని కనిపెట్టిన మహర్షులయొక్క దివ్యజ్ఞానం యిప్పటి పండితులకు ఆశ్చర్యం గొలపకమానదు. యీ మైక్లోకాన్ని బాగా వివరణ చేస్తే వాకగొప్పనంగతి బైటకు వస్తుంది. ఆహారం విషయంలో

ఇందులోని శాలి, షష్టిక, ముద్గ, యవలున్నూ; తేనె యున్నూ; మధురరసం కలిగి మధురవిపాకాన్ని పొందే ద్రవ్యాలు. వాటిని ఇందులో చెప్పడంచేత మధురరసం కలిగి, మధుర విపాకాన్ని పొందేద్రవ్యాలు అంటే—పరిబియ్యం, గోధుమలు, బెల్లం, చక్కెర మొదలైనవన్నీ కూడా యీ శరీరానికి ఆహారాలవుతాయని తేలుతుంది. ఉత్తమం అయిన జాంగలమాంసాన్ని యిందులో చెప్పడంచేత మాంసద్రవ్యం యీ శరీరానికి ఆహారం అని తేలుతుంది. వైలవద్రావ్యాలలో నేయి సర్వోత్తమమని శాస్త్రం వచిస్తుంది. దాన్ని యిందులో చెప్పడంచేత ప్రతిదినం

అహారాద్భం తైలపదార్థాలు యీ శరీరానికి కావాలని చెబుస్తూంది. లవణార్థో వైంధపలవణం ఉర్తపం అని శాస్త్రం చెప్పి చూచింది. యిందులో దాన్ని చెప్పడంచేత పృథివీనాహారంగా లవణపదార్థాలు కావాలని తేలుతోంది. అన్నిపదార్థాలూ : ర్హేదకం ప్రసస్తమని శాస్త్రం చెప్పతోంది. అందుకేటి ఉదకం వ్రేదినం శరీరానికి కావాలన్నమాట. పాలన గూర్చి శాస్త్రం చాలా పర్లస్తూంది. పాల పంటి ద్రవ్యం యింకోటి లేదనీ, చొక్కా పాలనల్లనే బ్రచర వచ్చుననీ, పాలర్లో ప్రాణపోషకం అయిన ద్రవ్యాలు చాలా ఉన్నాయనీ, గొప్పరసాయనం అనీ, పాలను ప్రతిదినాహారంగా శాస్త్రం విధిస్తూంది. ఫలాల్లోకి నిర్దుష్టం అయినదీ, పుల్లగావున్నా పిత్తప్రకోపం చెయ్యనిదీ, 'రసాయనం' అని వాడబడేదీ ఆమలకం (వుసిరిక) అయివుంది. అట్టి పలాన్ని ప్రతిదినం తినమంటోంది శాస్త్రం. చ్యవనప్రాశలో వున్న గొప్పతనం అంతా యీవుసిరిక పండువల్లే వస్తూంది. ఇందులో చాలా ప్రాణప్రదానైన ద్రవ్యాలున్నాయని యితీవల కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు వ్రాస్తున్నారు. అందుచేత ఫలాలు కూడా యీ శరీరానికి ప్రతిదినాహారంగా కావాలనివున్నాయి.

ప్రస్తుతం ఆంగ్లశాస్త్రంలో విటమినులమొక్క ప్రభావం మొగ్గుగా పర్లించబడుతూ చాలాపరీక్షలు జరుగుతున్నాయి. యీ "విటమిను" అనే శబ్దాన్ని ఆయుర్వేదప్రకారం "జీవనీయాలు" అని వ్యవహరించవచ్చు. యీ విటమినులను "ఏ, బి, సి, డి, యి" మొదలైన గుర్తులతో విభజించి యీ పేర్లుగల జీవనీయాలు ప్రతిదినం ఆహారంలో వుండాలనీ, లేకపోతే శరీరం బలంతగ్గి కొన్ని రోగలక్షణాలకు నిలయం అవుతుందనీ చెబుతున్నారు. వీటిని

గూర్చి శాస్త్రపరీక్షలు విస్తరించగా జరుగుచూ ద్రవ్యశ్లోంచి జీవనీయ భాగాన్ని పేరుపరచి 'ఎ' విటమిను, 'బి' విటమిను మొదలైన పేర్లతో తయారుచేసి బజార్లను వాటితో నింపుతున్నారు. ఆంగ్ల శాస్త్రదృష్టితో చూచా మన ఆయుర్వేదం చెప్పిన 'పాలు' గొప్ప జీవనీయంగా ఉన్నాయి పాలలో 'ఎ, బి, సి, డి' జీవనీయాలున్నాయని ఆంగ్లశాస్త్రం చెబుతుంది. ఆయుర్వేదం పాలనిగూర్చి “ప్రపంచం జీవనీయానాం ధీరముక్తం రసాయనమ్” “జీవనీయ ద్రవ్యాలలో పాలు ఉత్తమం అయినది ముదిమిని ఆపి, శరీరానికి రోగాలు హాకకుండా చేసే గొప్ప రసాయనం పాలు” అని వ్రాస్తోంది పాలు త్రాగితే శోషించిపోతూన్న ప్రాణానికి జీవనం వస్తుంది ఆమలకం విషయంలో కూడా “విద్యాదామలకే సర్వాన్ రసాన్లవణవర్జితాన్” “ల వ ణ వ ర్జి తం గా అన్ని రసాలు ఆమలకంలో ఉన్నాయి” అని శాస్త్రం వ్రాస్తోంది ఆమలకం జీవనీయం అనిన్నీ, అందులో కూడా 'ఎ, బి, సి, డి' యిత్యాది జీవనీయాలు ఉన్నాయనిన్నీ డాక్టర్లు వ్రాస్తున్నారు

ఇంతవరకు తెలిసిన దాన్నిబట్టి చరకాచార్యులు అంగీకరించిన ఆహారమూలద్రవ్యాలను (ఉపాదానద్రవ్యాలను) యీ క్రిందివిధంగా విభజించుకోవచ్చును—

- | | |
|------------------|-------------|
| 1 మదురద్రవ్యాలు | 4 లవణాలు |
| 2. మాంసద్రవ్యాలు | 5. ఉదకం |
| 3 తైలద్రవ్యాలు | 6 జీవనీయాలు |

యీ ప్రకారం ఉత్తమం అయిన దైనికాహారాన్ని స్వానుభవం వల్ల తెలుసుకుని వ్రాశారు చరకమహర్షిగారు. శ్లోకంలోని వైంధవ

శబ్దానికి వ్యాఖ్యానంచేస్తూ వ్యాఖ్యాత యగు చక్రపాణి “ఇహ నైస్తవాభ్యాసః అన్నసంస్కారత్వేన మాత్రయా ౭ భిషేతః.” “నైస్తవలవణం మున్నగు ఉప్పులను అన్నరుచికోసం స్వల్పం గానే వాడుకోవాలి” అని వ్రాశాడు ఇప్పటి ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా ఆహారార్థం కావలసిన పుష్ప ప్రకృత్యసిద్ధంగా ద్రవ్యాలలోంచి వెళ్ళడం మంచిదనిన్నీ, ప్రత్యేకంగా పుష్పను విశేషంగా వాడ కూడదనిన్నీ చెప్పుతూంది ఆయుర్వేదం, యింకో స్థలంలో “తీణీ ద్రవ్యాణి నాత్యుపయుజ్జీతః; పిప్పల్యో, లవణం, ఔరః.” “పిప్పళ్లు, లవణం, ఔరం—యీ మూడింటిని విశేషంగా వాడ కూడదు” అని వ్రాసింది. పై శ్లోకప్రకారం వా క వి ధ మై న ఆహారాన్ని కంరోక్తితో చెప్పిన పిమ్మట “తచ్చ నిత్యం ప్ర యుజ్జీత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే ” “నీ శరీరమునకు ఆరోగ్యం యిచ్చేదాన్ని ప్ర తి ది న ం భుజింపుము” అని అన్న శాస్త్రకారుని అభిప్రాయం యేమిటి? తాను చెప్పినవాటినే తిన నక్కరలేదు. ఆ యా జాతికి సంబంధించివుంది. నీ శరీరానికి అనుకూలం అయ్యే యే ద్రవ్యాన్నైనా తినవచ్చుననీ, పై ప్రకారం తీపి, చమురు, మాంసం, లవణం, జీవనీయం యే ద్రవ్యాలలో వున్నట్లు మనం తెలుసుకుంటామో ఆ ద్రవ్యాలన్నీ ఆహారా లవుతా యనిన్నీ, ప్రకృత్యనుసారం కావలసినదాన్ని భుజించమనిన్నీ శాస్త్రకారుని అభిప్రాయం అయినట్టు తెలుస్తూం ది. ఈ అభిప్రాయంతోనే వొక్కొక్కజాతికి సంబంధించి అనేకద్రవ్యాలను అనేకవర్గాలలో పరించారు. ఆ ద్రవ్యాలు మధురంగా వుండి పంచదారతో సమా సంగ గాని, మాంససమానాలుగా గాని, తైలసమానాలుగా గాని,

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

లవణసమానగుణవంతాలుగా గాని, జీవనీయవంతాలుగా గాని, అయి వుండాలని ఆర్థం. ఇట్లాంటి ద్రవ్యాలన్నీ ఆహారాలవృత్తాంతం తెలుసుకోవాలి. యీ ప్రకారం అనేకద్రవ్యాల్ని వర్ణించి “ఏకదేహాన్ని పరించాము. దేశభేదంచేత ఆహారద్రవ్యాలు అనంతంగా వుంటాయి. రసపరీక్ష చేసిన్నీ. ప్రభావపరీక్ష చేసిన్నీ వాటిని కూడా అహారంగా తీసికోవచ్చును” అని చెప్పతూన్న ఆయుర్వేదం యొక్క అభిప్రాయం యేమిటి? శ్లోకంలో చెప్పబడ్డ ఆరు ద్రవ్యాలూ ఆహారార్థం అవనం. సీమ తినే ఆహారం యేదైనా సరేకాని పై అరుణాతుల్లో యేదో వాకజాతికి చెంది వుండాలి లేకపోతే ఆహారం కానేరదని ఆయుర్వేదం సిద్ధాంతీకరిస్తోంది అభిప్రాయం.

యీ ప్రకారం ప్రధానాహారాన్ని వివరించిన తర్వాత సూత్రస్థానంలోని అన్నపానవిద్యధ్యాయంలో ఆహారద్రవ్యాల నన్నిటినీ పండ్రెండు వర్గాలుగా విభజించి ప్రతిద్రవ్యంయొక్క రస, వీర్య, విపాక, ప్రభావాలను వేరువేరుగా వివరించింది ఆయుర్వేదం ఇట్లా వివరించడం యెందుకు? పై ఆరు మూలద్రవ్యాలనూ చెప్పి విరమించకూడదా? వాకే జాతికి సంబంధించిన యిన్ని ద్రవ్యాలను యెందుకు వర్ణించడం? అనే ప్రశ్న వేదాం. అయితే మనం పంచదారనూ, ద్రాక్షపండునూ కూడా తింటూన్నాము. రెండూ మధురరసం గల ద్రవ్యాలే యీ రెండు ద్రవ్యాలూ మాధుర్యం చేతనే శరీరాన్ని పోషిస్తున్నాయి రసం అనేది ద్రవ్యమందున్న గుణం అని మనం వెనక తెలుసుకున్నాం ద్రవ్యం వేరు; గుణం వేరు. “ద్రాక్ష” అనే ద్రవ్యం వేరు, దానియందు వున్న “తీపి”

అనే గుణం వేరు కాని ద్రవ్యార్థి గుణాన్ని పేరుపరచలేము. యీ రెండూ నిత్యసంబంధం కలిగి వున్నాయి ద్రాక్ష పంచ భూతాలవల్లా పుట్టింది. తీపి కూడా పంచభూతాలవల్లే పుట్టింది. ద్రవ్యసంభకాలయిన ఘా లా ల యొక్క పరిణామసంయోగం (Proportional Combination) వేరు, తీపియొక్క ఘాత సంయోగం వేరు ఇట్లాగే పంచదారవిషయంలోనూ భేదం వుంది. ద్రాక్ష, పంచదార— యీ రెండున్నూ సమానభూతసంయోగం వల్ల పుట్టాయా ? లేదు వాకదాని భూతసంయోగం రెండోదాంట్లో లేదు. ఘాతసంయోగం సమానం అయితే వాకే ద్రవ్యంగా వాడ బడాలి. గాని రెండు ద్రవ్యాలు అవవు. అందుచేత ద్రాక్షపండునూ, పంచదారనూ మనం భుజిస్తే రెండు ద్రవ్యాలతోనూ పున్న మాధుర్యం సమానంగా వున్నా, ద్రాక్ష, పంచదార అనే ద్రవ్యాలు వాని ప్రభావాన్ని వేరుగా శరీరంలో చూపుతాయి. దీన్నే ద్రవ్య ప్రభావం అంటారు కరక్కాయలో కషాయరసం వుంది. కషాయ రసం మలాన్ని బంధిస్తుంది. కాని కరక్కాయ తింటే విరేచనం చేస్తుంది యీ గుణం యెట్లా వచ్చింది ? కరక్కాయ అనే ద్రవ్యం యొక్క ప్రభావం అని శాస్త్రం చెబుతుంది రసాల ప్రకారంగానే ద్రవ్యాలను విభజిస్తే ద్రవ్యాలయందున్న ఇట్లాంటి విచిత్రగుణాలు మనకు యెట్లా బోధపడతాయి ? ఆ ద్రవ్యాన్ని తిన్నతర్వాత శరీరంలో కలిగే సూక్ష్మం లయిన మార్పుల్ని గుర్తించాలి. అనేకశరీరాల్లో సమానంగా జరుగుతూ వున్న వ్యాపారాన్ని తెలుసుకొని “యీ ద్రవ్యంలో యీ శక్తివుం”దని గమించాలి. యీ ప్రకారంగానే మన శాస్త్రంలో మహర్షులు

అ హా ర వి జ్ఞా నం

వేలకొలది సంసత్సరాల అనుభవంతో యెన్ని ద్రవ్యాలలో యెన్ని శక్తులు వున్నాయో తెలుసుకుని, వాల్లను సూత్రబద్ధం చేసి, రస, వీర్య, విపాక, ప్రభావాలనే ద్రవ్యధర్మాలద్వారా వివరించారు.

మాంసాలన్నీ మాంసత్వరూపంగా సమానగుణాలు కలిగి వున్నా దేశభేదం, జాతిభేదం, ఆహారభేదం చేతా భిన్నగుణాలు కలిగి వుంటాయి. అన్ని మాంసద్రవ్యాలనూ వొకే మాంసద్రవ్యం క్రింద పరిస్తే సూక్ష్మంగా వున్న గుణభేదాలు యెట్లా తెలుస్తాయి ? అందుచేత ప్రతిమాంసాన్ని భక్షించి, సూక్ష్మంగావున్న మార్పుల్ని తెలుసుకుని శాస్త్రజ్ఞులు ప్రతిమాంసంయొక్క గుణాలనూ ప్రత్యేకంగా వ్రాసి, తుట్టతుదకు “శరీరబృంహణే, నాన్యత్ ఖాద్యం మాంసా ద్విశిష్యతే.” “శరీరాన్ని పోషించే ఖాద్యద్రవ్యాలలో మాంసం వంటిది లేదు.” “మాంసం బృంహణానాం.” “శరీరమాంసాన్ని పెంచడానికి మాంసం ఉత్తమం అయింది” అని సామాన్య గుణవర్ణనం చేశారు.

ఆయుర్వేదంలో ఆహారవర్గాలను వివరించే సందర్భంలో పై ఆరు విధాల ద్రవ్యాలే కాకుండా, శొంఠి, పిప్పలి, మొదలైన కటుద్రవ్యాలూ, తిప్పతీగవంటి చేదువస్తువులూ, కషాయ ద్రవ్యాలూ కూడా పరింపబడ్డాయి. యీ విషయంలో శాస్త్రం యొక్కభావం యేమిటి ? వీటిని గూడా ప్రతిదినం భుజించాలా? యీ ద్రవ్యాలు ధాతురూపాన్ని పొందుట లేదే జీర్ణం అయినాక ? అనే సందేహాలను నివర్తించుకోవాలి శాస్త్రం ద్వారా.

యీ శరీరంలో సప్తధాతువులు మాత్రం కాకుండా వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు దోషాలు కూడా వున్నాయి. త్రిదోషాలూ సమా

నంగా వుంటేనే గాని సప్తధాతువులూ సమానంగా వుండవు. సప్తధాతువులవల్లా యేర్పడ్డ శరీరావయవా లన్నీ సమానవస్థలో పనిచెయ్యాలంటే త్రిదోషాలూ సమానంగా వుండాలి ఇది ప్రధానం అయిన ఆయుర్వేదసిద్ధాంతం. మొత్తం ఆయుర్వేదానికంతా మూల సూత్రం ఇదే. యీ త్రిదోషాలవిషయంలో పర్తమానకాలంలో చాలా సందేహాలూ, మతభేదాలూ, విరుద్ధాభిప్రాయాలూ బయలుదేరుతూ న్నాయి కొద్ది మాసాల్లో “త్రిదోషవిజ్ఞానం” అనే పేరుతో వాక గ్రంథాన్ని పాఠక మహాశయులకు అందిద్దా మనుకుంటూన్నాను. అందులో త్రిదోషాలనుగూర్చిన అన్ని విషయాలనూ చర్చించి వ్రాస్తాను ప్రస్తుతవిషయానికి వద్దాం. త్రిదోషాలయొక్క సమాన వస్థ గానీ, వృద్ధి క్షయాలుగానీ మనం తినే ఆహారంవల్లే కలుగుతూ వుంటాయి త్రిదోషాలనూ పోషించే ఆహారాలు యేవి? ప్రతి ఆహారం త్రిదోషాలను పోషిస్తూనే వుంటుంది. కాని అన్ని ఆహారాల కంటేనూ “జీవనీయాలు” ముఖ్యంగా త్రిదోషపోషణం చేస్తాయి. ఆయుర్వేదశాస్త్రం ప్రకారం ప్రతిద్రవ్యంలోనూ ధాతుపోషణచేసే శక్తి, దోషపోషణచేసే శక్తి కూడా వున్నాయి. కాని కొన్నింటిలో మొదటిశక్తి, కొన్నింటిలో రెండోశక్తి అధికంగా వుంటాయి. ఆహారవర్గాల్లో పరింపబడ్డ కటు, తిక్త, కషాయద్రవ్యాలలో దోషాలను పోషించే శక్తి యెక్కువగా వున్నట్లు శాస్త్రం వర్ణిస్తుంది. అట్టి ద్రవ్యాలను కూడా అపుడపుడు భుజిస్తూంటే దోష సామ్యం కలిగి, తద్వారా ధాతుపోషణ కూడా సమానంగా జరుగుతుంది. అన్ని రోగాలకూ త్రిదోషవైషమ్యం కారణం అంటుంది శాస్త్రం. ఆహారం ద్వారానే రోగం నిర్మూలం అవడం ఆయుర్వేద

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

స మ్మ తం. రో గం కు ద ర్చ డం అం తే త్రి దో షా
లనూ సామ్యంలోకి తే వ డం అ న్న మా ట. ప్ర తి రో గం
లో ను యే ద్ర వ్యాన్ని ఆ హా రం గా యిస్తే త్రిదోషాలూ
సామ్యానికి వస్తాయో, ఆ ఆహారాలసంగతి వైద్యుడు బాగా
తెలుసుకుని రోగికి పథ్యం చెప్పి, రోగాన్ని కుదర్చాలి. ఈ యుద్దేశం
తోనే, అనేక ద్రవ్యాల్ని ఆహారవర్గంలో పరించారు మహర్షులు.
అందువల్లనే యిప్పటికీ కూడా ఆయుర్వేదవైద్యుడు పథ్యాహారం
పైన చాలా నమ్మిక వుంచి రోగచికిత్స చేస్తాడు. ఆంగ్లవైద్యులు
సామాన్యంగా పథ్యాన్ని పాటించరు అందుచేతనే ముఖ్యంగా
డీప్లరోగార్లో వారిచికిత్సలు ఉపయోగించడం లేదు కూడాను కాని
యీ మధ్య వారు పరీక్షచేస్తూ వున్న “విటమిను” భాగాన్ని చూస్తే
దోషపోషణం అవసరం అని చారు కూడా గ్రహిస్తూ న్నట్లు
తోస్తోంది చారు వర్ణించే విటమినులన్నీ శరీరంలో వున్న త్రిదో
షాలనూ పోషిస్తున్నాయని నేను చాలా సంవత్సరాలనుండి
నమ్ముతూ వచ్చాను. ద్రవ్యంలో వున్న యీ సూక్ష్మ భాగాలే
ఆయుర్వేదం ప్రకారం దోష, వృద్ధి, క్షయాలకు కారణం అవు
తున్నాయనిన్నీ, అవి రోపించడమే కొన్ని రోగాలకు కారణం
అవుతూ ఆంగ్ల శాస్త్రంలో చెప్పబడే “Deficiency diseases”
(లోపరోగాలు) వస్తూన్నాయని నేను అభిప్రాయపడుతూ త్రిదోష
పద్ధతి ప్రకారం చికిత్స చేస్తే విటమినుల చికిత్స అవసరం లేదనిన్నీ
అనుకుంటూ వుండేవాణ్ణి. కాని, బ్రహ్మాండంగా వ్యాపించిపోతూ
వున్న విటమిను పరీక్షకు యెదురు యీదడం నావంటి అల్పజ్ఞానికి
సాధ్యం అవుతుందా! అని నాలో నేనే తలపోసుకుంటూ వచ్చాను.

యీ నా అభిప్రాయాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం అంగీకరిస్తుందా? అంటే యీ మధ్య నాకు లభించిన అభిప్రాయాలను చూస్తే నేను తలపోస్తూన్న తోవకే వారుకూడా వస్తున్నారనాలి. కలకత్తావాసులున్నూ, గొప్ప ఆంగ్లవైద్యులున్నూ అయి వున్న డాక్టరు ఆర్. యన్. ఛోప్రా, యమ్. డి. గారు "A Hand book of Tropical therapeutics" అనే గొప్ప గ్రంథం వ్రాశారు. హిందూదేశంలో జరుగుతూ వున్న ఆంగ్లచికిత్సాపద్ధతు లన్నింటినీ ఆ గ్రంథంలో వారు కూలంకషంగా వివరించారు ఆ మహాగ్రంథంలో వారు విటమిన్సునుగూర్చి విపులంగా వ్రాశారు. ప్రపంచం అంత టా జరుగుతూ వున్న విటమినుపరీక్ష లన్నింటినీ వ్రాసివ్రాసి చివరకు యీ విటమినులు శరీరంలో యేలా పనిచేస్తూన్నాయో వ్రాసే సందర్భంలో వారి సొంత అభిప్రాయాన్ని యీ ప్రకారం వివరించారు—

"The quantity of vitamins required to maintain the body in health is probably a small fraction of a milligram a day. This suggests that they are more likely to be needed for the production of hormones than directly for the general growth and nutrition of the body cells"

"ప్రతిదినం యీ శరీరానికి కావలసిన విటమినుల ప్రమాణం చాలా తక్కువగా వుంది అంటే వాక రోజుక్కావలసిన విటమిన్లు భర మిల్లిగ్రాములో కూడా (బహుశః మిల్లి గ్రాము అంటే

1000 గ్రె)ను అయి వుంటుంది.) చాలా తక్కువ ప్రమాణంగా వుంటుంది. (ఇంత సూక్ష్మతీసూక్ష్మంగా వున్న విటమిను పెద్ద మొత్తంగా పెరుగవలసిన ధాతువుగా యెట్లా మారుతుంది? అనంభవం.) అందుచేత యీ విటమినులు ప్రత్యక్షంగా ధాతు కణాలను పెంచడంకంటే శరీరంలో వున్న హార్మోనులను (Hormones అంటే వాకవిధం అయిన ద్రవద్రవ్యాలు. అవి శరీరం అంతటా సంచరిస్తూ, తమ ప్రభావంచేత శరీరావయవా లన్నిటిని సామ్యావస్థలో వుంచుతూ వున్నాయని నూతనంగా ఆంగ్ల వైద్యశాస్త్రంలో వ్రాయబడుతుంది.) ఉత్పత్తి చేస్తూ పోషిస్తూ వున్నాయి" అని దానికర్థం.

యీ సిద్ధాంతాన్ని చూస్తే ఆంగ్లసిద్ధాంతాలు కూడా నామ భేదాలతో ఆయుర్వేదసిద్ధాంతాలను అనుకరిస్తూ వున్నట్లు తోస్తోంది. వారి హార్మోనులు త్రిదోషాలవంటివే అని చెప్పవచ్చు. అందుచేత విటమినులు, ప్రధానాలైన హార్మోనులపైన తమ ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి అని చెప్పినా, త్రిదోషాలనూ పోషిస్తూ వున్నాయని చెప్పినా సమానం అవుతుంది. ప్రతిదినం కలిగే దోషవైషమ్యాన్ని తొలగించడానికి, సామాన్యరోగాలను ఆహారంవల్లనే కుదర్చడానికి వైద్యుడికి కావలసిన జ్ఞానంకోసం అనేక ద్రవ్యాలను శాస్త్రం పరించింది. యీ ద్రవ్యాలన్నిటిలోనూ దోషసామ్యం కలిగించే శక్తులు వున్నాయి. యీ ద్రవ్యభాగాలే 'విటమిను' అని ఆంగ్లశాస్త్రం చెపుతుంది. 'జీవనీయా' అని మనం వాడుదాం. ప్రత్యక్షంగా మాంసధాతువును పోషించే

మాంసంలో కూడా త్రిదోష వృద్ధి క్షయాలకు కారణం అయిన గుణాలు వున్నాయి. యీ గుణాల్ని గుర్తించే, ధాతుపోషణ, దోషపోషణ చేయాలి ఆహారార్థం తినే ప్రతిద్రవ్యంలోనూ విటమినులు వున్నట్లు ఆంగ్లశాస్త్రంవల్ల తేలుతుంది. వారి శాస్త్ర ప్రకారం కూడా మాంసం మాంసాన్ని పోషిస్తూ తనలో వున్న విటమిను భాగం ద్వారా హార్మోనుని పోషిస్తుందని చెప్పాలి. వారి శాస్త్రంద్వారా హార్మోనుసామ్యం, మన శాస్త్రంద్వారా దోషసామ్యం—యీ రెండూ ముఖ్యాలని తెలుస్తోంది. ద్రవ్యంలో వున్న రస, వీర్య, విపాక, ప్రభావాలను తెలియాలంటే గ్రంథం పెరిగిపోతుంది. అందుచేత “ద్రవ్యవిజ్ఞానం” అనే పేరుతో వాక గ్రంథాన్ని వేరే వ్రాస్తాను.

ఇంతగా వ్రాస్తూన్న విటమినులయొక్క ఉపయోగం మన హిందూదేశంలో యేమాత్రం వుందో కూడా మనం తెలుసుకోవాలి. భారతీయులు ప్రతిదినం తినే ఆహారంలో సరిపోయే విటమినులు లోపలికి పోతూనే వున్నాయి. యెంత దరిద్రుడికైనా విటమినుల లోటు లేదు. కాయకూరలు, ఆకు అలం మన దేశంలో సమృద్ధిగా దొరుకుతాయి. పీట్లలో విటమినులు సమృద్ధిగా వుంటాయి యీ విషయాలను గుర్తించే, డాక్టరు ఛోప్రాగారు వారి గ్రంథంలోనే విటమిను అధ్యాయంయొక్క ముగింపులో వారి అభిప్రాయాన్ని యీ క్రింది వాక్యాలతో వెల్లడించారు—

“ A short account of vitamins from the standpoint of therapeutics is given. Vitamins are becoming popular everyday and vitamin

preparations are coming into the market in increasingly large numbers. It must, however, be remembered that their role of utility is very limited in the tropics. So far no very acute symptoms of deficiency of vitamins A, D, C, and E have been evident in this Country. Epidemic dropsy is fairly prevalent in India but this is also has been shown to be not definitely due to lack of vitamin B, and the administration of active B extracts has not been able to prevent or cure the disease completely. The food in the tropics may be deficient in protein and other constituents but is certainly not lacking in vitamin content. Green vegetables are available in plenty and from the daily ration of even the poorest member of the civil population. The eastern habit of keeping their bodies exposed to the sun and the plenty of Sun-light available are highly conducive to the abundant production of vitamin B from the ergosterol in the skin"

“విటమినుల తెలిసిన వైజ్ఞానికులయొక్క అభిప్రాయానుసారంగా వీనియొక్క చికిత్సాదులను వ్రాసి వున్నాను. ప్రపంచం మొత్తటా, ప్రతిరోజూ విటమిను వ్యవహారం సాధారణం అయి

పోతుంది. తయారైన విటమినులు ప్రతిదినం ఆగణ్యాలుగా బజార్లను నింపుతున్నాయి. కాని, ఉష్ణదేశాల్లో వాని పువయోగం తక్కువ అని గ్రహించాలి. విటమిను 'ఎ, డి, సి, యి,' ల యొక్క రోపంవల్ల సంభవించిన రోగలక్షణాలు యింకవరకు మన దేశంలో కనబడడం లేదు. సంజురోగం మనదేశంలో వ్యాప్తంగా వున్నా, విటమిను 'బి' యొక్క రోటువల్ల ఆ రోగం వ్యాప్తిందని నిర్ధారణగా చెప్పడానికి వీలులేదు. ఎందుచేతనంటే విటమిను 'బి' ని తయారు చేసి యిస్తే యీ రోగం ఆగనూలేదు; కుదరనూ లేదు పూర్తిగా. మన దేశంలో మాంసాహారం మొదలైనవి తక్కువ అయితే కావచ్చును కాని, విటమిను రోటు రాదు. యెంత దరిదున్నకైనా మన దేశంలో కాయకూరలకీ, ఆకుకూరలకీ రోటులేదు. మన దేశంలో సర్వసాధారణంగా వైన బిట్ట లేకుండా అనాచ్ఛాదితంగా పుంచుకోవడంచేతనూ, కావలసినంత ప్రకాశాన్ని సూర్యభగవానుడు ప్రసాదిస్తూ పుండడంచేతనూ కావలసినంత వి ం మి ను 'బి' చ ర్మ ం ద్వా రా తయారవుతుంది." అని పై వాక్యాలకి అర్థం

ప్రస్తుతం మన ప్రాంతంలో ఆంగ్లవైద్యులు కొందరు విటమిను పిచ్చు బిట్టినట్టు కనుపిస్తున్నారు. అట్టి వారు పైవాక్యాల్ని గమనించి మరీ పైద్యాలు చేయవలసిందని ప్రార్థిస్తున్నాను. ప్రకృతాన్ని అనుసరిద్దాం.

ఆహారధాతువులు శరీరధాతువులుగా మారాలంటే ధాన్యాదుల్లో వున్న పిష్టద్రవ్యాలూ, శర్కరాది మధురద్రవ్యాలూ, సైంధవాది లవణద్రవ్యాలూ, ఘృతాదితైలద్రవ్యాలూ, మాంసకృత్తులూ,

ఉదకం, జీవనీయాలైన పాలు, ఆమలకం, సుశ్రుతప్రకారం పాలకూర (జీవంతీశాకం) మొదలైనవి ప్రధానాలనిన్నీ, ఆహార మూలద్రవ్యాలనిన్నీ ఆయుర్వేదం చెపుతుంది.

ఇంక ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పే ఆహారమూలద్రవ్యాలను తెలుసుకుందాం. శారీరధాతువుల్ని వారు పరీక్షించి ఆహారమూలద్రవ్యల్ని యీ క్రిందివిధంగా విభజించారు—

1. ప్రొటీన్సు (Proteins)—మాంసకృత్తులు
2. ఫ్యాట్సు (Fats)—తైలాలు లేక, కొవ్వు పదార్థాలు
3. కార్బో హైడ్రేట్సు (Carbohydrates)—మధుర ద్రవ్యాలు.
4. మినరల్ మ్యాటర్సు (Mineral Matters)—ఖనిజాలు.
5. వాటరు (Water)—ఉదకం
6. విటమినులు (Vitamins)—జీవనీయాలు.

దేశంతో గాని, కాలంతో గాని, జాతితో గాని నిమిత్తం లేకుండ, యెవరు యే ఆహారాన్ని తిని శరీరం పోషించుకొంటున్నా వారి ఆహారద్రవ్యాలు, ఎల్లాంటివైనా సరే, తప్పకుండా పై ఆరు మూలద్రవ్యాలలో (Alimentary principles లో) ఇమిడి వుండాలి.

వైవాటిని మించి శరీరపోషణం చేసే మూలద్రవ్యాలు లేవు. ఆహారద్రవ్యం అని నిర్ణయించబడ్డదానిలో వై మూలద్రవ్యాలు వాకటో రెండో మూడో వుండొచ్చు. పంచదార కేవలం ‘కార్బో హైడ్రేటు’ అనబడుతుంది. వెన్న కేవలం కొవ్వుపదార్థం. కోడి గుడ్డులోని తెల్లచొన కేవలం ప్రొటీనుగా వుంది. అట్లా వొక్కచే ఉపాదానద్రవ్యం వున్న ఆహారపదార్థాలు చాలా తక్కువగా

వున్నాయి. సామాన్యంగా అన్ని మూలద్రవ్యాలూ వున్న పదార్థాలే యెక్కువగా చూపట్టుతూన్నాయి. మామూలుగా తయారు చేసుకొనే రొట్టెలో అన్ని మూలద్రవ్యాలూ వున్నాయి. మాంస కృత్తులూ, తైలాలూ, శర్కరలూ— యీ మూడున్నూ స్థావరాల (Vegetable kingdom) నుండి కూడా మనకు లభిస్తాయి. ఇచ్చట వొక ప్రకృతివైచిత్ర్యాన్ని కొంచెం తెలుసుకోవాలి. మానవశరీరం చచ్చిన తర్వాత భూమిలో కలిసిపోయి స్థావరప్రపంచానికి ఆహారం అవుతుంది. దీనివల్ల వృద్ధిపొందుతూ వున్న స్థావరజీవులు తిరిగి మనకి ఆహారాన్ని యిస్తున్నాయి. ఇట్లా జంగమప్రపంచం స్థావరప్రపంచానికీ, స్థావరప్రపంచం జంగమప్రపంచానికీ ఆహారాన్ని యిచ్చే శక్తిని పరమేశ్వరుడు వాటికి దయ చేసి యీ మహాప్రకృతికి సాక్షిమాతృడై వీ క్షిప్తూ న్నాడు. యీ ప్రాకృతసూత్రాన్ని అనుసరించే, కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు 'మానవశరీరానికి కావలసిన ఆహారం అంతా స్థావరప్రపంచంలోంచి వస్తుంది. అందుచేత మానవుడు జంతుద్రవ్యాన్ని భక్షించనక్కర లేదు' అని చెప్పుతూన్నారు. యీ సిద్ధాంతాన్ని కొందరు సమ్మతించడం లేదు. యీ విషయం మనకంతగా పనికిరానందున వదలివేస్తున్నాను

యీ పైనవ్రాయబడ్డ మూడూ కాకుండా ఖనిజాలు, వుదకం— యీ రెండులోనూ మనం వుదకాన్ని ప్రత్యేకంగా వాడుతూన్నాము. ఖనిజద్రవ్యాలలో మామూలుగా సముద్రం వుప్పును మాత్రం తింటూన్నాం. మిగిలిన ఖనిజద్రవ్యాలు మనం తినే ఆహారద్రవ్యాల్లోంచి కావలసినవన్నీ లోపలికి పోతూనే వుంటాయి.

1. ప్రోటీన్లు (మాంసకృత్తులు)

మాంసకృత్తుల్ని రాసాయనికపరీక్ష చేస్తే పంచదారయొక్కా, కొవ్వుపదార్థాలయొక్కా మూలద్రవ్యాలు కూడా వున్నట్లు కనబడు తుంది. అందుచేతనే మాంసకృత్తులు స్వంతకార్యాన్నే కాకుండా అవసరంపెంబడి కొవ్వు, శర్కరల యొక్క కార్యాన్ని గూడా పూర్తిచేస్తాయి. పంచదారలూ, కొవ్వులూ మాత్రం మాంసకృత్తుల కార్యాన్ని చేయలేవు యీ మాంసకృత్తులు రెండువిధాలు—

1. జంతుజన్యాలు (Animal Proteins) 2. స్థావరజన్యాలు (Vegetable Proteins) అని.

జంతుజన్యాలు:—

జంతువులమాంసాన్ని పరీక్షిస్తే ఆ మాంసంలో మాంసకృత్తులు వున్నట్లు తెలుస్తోంది. కాని 'మూత్రామ్లం' (Uric acid) అనబడే ద్రవ్యం కూడా వొకటి మాంసాహారంవల్ల ఉత్పత్తి అవుతుంది. యీ మూత్రామ్లం శరీరంలోంచి త్వరగా బైటికి పోవాలి. అట్లా జరిగితే మాంసాన్ని తిని మాంసకృత్తుల్ని పోషించుకోవచ్చు. బైటికి పోకుండా యీ మూత్రామ్లం శరీరంలో నిలవ బడితే కొన్నిరోగాలు వస్తాయి.

స్థావరజన్యాలు:—

స్థావరాల్ని పరీక్షిస్తే వాటిలో కూడా చాలా రకాల మాంసకృత్తులు వున్నట్లు తెలుస్తోంది. కాని, అవి జంతుజన్యాలంత శ్రేష్టాలుగా వుండవు. స్థావరమాంసకృత్తులు చాలా బలిష్ఠంగా వుండి, జారరాగ్నిసంయోగంవల్ల బద్దలవడానికి వీలుగా లేని వొక గట్టి

పొరలో (Cellulose) యిమిడి వున్నాయి. యీ కారణంచేతనే గోధూమల్లో పున్న మాంసకృత్తులు జీర్ణం అవడం లేదు. జంతు మాంసాన్ని పూర్తిగా వదిలివేసి కేవలం స్థావరాలనే తినే వారి మలాన్ని పరీక్షిస్తే ప్రధానద్రవ్యం అయిన నత్రజని (Nitrogen) నలభైరెండు వంతులు జీర్ణం అవకుండా పోతుందని తెలుసుకున్నారు డాక్టరు వాయిటు (Dr Vait) గారు. మాంసకృత్తులు శరీరంలో పూర్తిగా దగ్ధం అవడంలేదు అందుచేతనే 'యూరియా' అనేద్రవ్యం యేర్పడి మూత్రంగుండా పోతుంది. మరికొన్ని విషాలు కూడా మాంసాన్ని తింటే పుడుతున్నాయి. యీ విషాలు పెద్ద పేగుల్లో కనిపిస్తున్నాయి యీ విషాలు పేగుల్లోంచి రక్తంలోకి పోతే స్వయంకృతాపరాధం లేక 'స్వయం మాంస రవిషం' (Auto Intoxication) అనే దారుణావస్థ సంభవిస్తుంది

2. స్నేహాలు (Fats)

శరీరాన్ని పరీక్షిస్తే ఎముకల రంధ్రాలలోనూ, ఉదరంలోనూ, (Edipose Tissue) చనువాలలోనూ కొవ్వుపదార్థం కనబడుతుంది. ఇట్లాంటి తైలద్రవ్యం స్థావరాలనుండి ముఖ్యంగా మనకు దొరుకుతుంది. నువ్వులూ, అవినివిత్తులూ మొదలైన గింజల్లో చాలా ప్రశస్తం అయిన తైలం లభిస్తుంది తైలాలు నీటిలో కలవవు. యీ కారణంచేతనే మనం తైలాన్ని భక్షిస్తే జీర్ణకోశంలో దీని పరమానుసంయోగం విడిపోతుంది. మనం త్రాగే పాలల్లోకూడా 3% మొదలు 4 వంతులవరకూ వెన్న, తైలం (నేయి అనబడే ద్రవ్యం) వుంది.

3. శర్కరద్రవ్యాలు (Carbohydrates)

మానవశరీరాన్ని పరీక్షిస్తే కొద్దిమాత్రం భేదంతో 'శర్కర' అని వ్యవహరించడానికి అనుకూలం అయిన ద్రవ్యాలు యకృత్తు పేళీలు (Muscles) శ్వేతకణములు (White blood corpuscles) మొదలైనవాల్లో వున్నాయి. పంచదార శరీరానికి ముఖ్యం అయిన ఆహారం. మాంసాహారంకంటే ప్రశస్తంగా వుండి బలదాయకంగా వుంది. శరీరవేడిమిని సంరక్షిస్తుంది. ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, అరటిపండు మొదలైన ద్రవ్యాలు, వాల్లోవున్న పంచదార వల్లనే ఆహారాలుగా చెప్పబడుతున్నాయి. పంచదార చెఱుకునుంచి వుడుతుంది సామాన్యంగా. యీ పంచదార పిల్లలకి ఉత్తమం అయిన ఆహారం శీతకాలంలో పిల్లలకి తీపివస్తువుల్ని పెడితే జారరాగ్ని చురుకెక్కి శీతదోషంవల్ల పుట్టే రోగాలు పుట్టవు కాని, యెక్కువగా పంచదార తినిపిస్తే ఆకలి మందం అయిపోతుంది. పిండిపదార్థాలలోంచి కూడా పంచదార తయారవుతుంది. కొన్ని చెట్లల్లోంచి కూడా పంచదార తయారుచేస్తున్నారు తే నె ను (Honey) పరీక్షిస్తే 60 మొదలు 75 వంతులు మధురద్రవ్యం. 25 వంతులు సీరూ కలిసివున్నట్లు తెలుస్తూంది యిందులోవున్న మధురద్రవ్యం చాలా వుత్తమంగా వుండి గ్లూకోజు (Glucose) వలె వుంటుంది. పంచదారకన్నా త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది. పాలు, తేనె— యీ రెండింటినే మొదటికాలంలో ఆహారాలుగా తెలుసు కున్నారు. అందుచేతనే చరకమహర్షి తేనెనే ప్రతిదినాహారంగా చెప్పాడు పిండిపదార్థాలు చాలా ద్రవ్యాలలో వున్నాయి. వృక్ష

గ్లోసు, ఛాన్యార్లోసు, దుంపగ్లోసు, విశేషంగా పిండి వుంది. యీ పిండిపదార్థాలు పాకావస్థలో పంచదారగా మారిపోతాయి కనుక, పంచదారగానే వాడబడుతున్నాయి

4. ఖనిజాలు లేక, లవణాలు (Mineral Matters)

తినవలసిన ఆహారాలను జాగ్రత్తగా తింటూవుంటే చొక్కా మామూలు వుప్పు (Common Salt) కంటే వేరే లవణాలు యీ శరీరానికి అవసరం లేదు. మానవశరీరానికి కావలసిన ఖనిజాలన్నీ మనం తినే మాంసం మొదలైన ఆహారాలవ్వారా వెళ్ళుతున్నాయి. చొక్కా వేరే ఖనిజాలైనా అవసరం అయితే వాటిని మనం ప్రత్యేకంగా తయారుచేసి యిచ్చినా కూడా అవి వుపయోగించవు ద్రవ్యాలలో ప్రకృతిసిద్ధంగా వుండి, శరీరంలోనికి పోతేనే యీ లవణాలు వుపయోగిస్తాయి కాని యీ విషయంలో చొక్కా సంగతి తెలుసుకోవాలి. వాతబలాసకం (BeriBeri) అనే రోగం మనదేశంలో ప్రబలంగా వుంది. యీ రోగం మర బియ్యం తింటే వస్తున్నది ముఖ్యంగా. యీ బియ్యం నియంత్రంలో తయారు చేసేటప్పుడు గింజపైన వున్న చొక్కా పొర పోతుంది. అంకురం వచ్చే ముక్కుకూడా పోతుంది. యీ పొరను పరీక్షించారు. 'ఫాస్ఫరస్సు' అనే ప్రధానలవణం వుందన్నారు. ఇది శరీరానికి చాలా అవసరం అయిన లవణం అన్నారు. దీని లోపంవల్లే యీ రోగం వస్తోందన్నారు. ఆ లవణాన్ని తయారు చేసి రోగికి యిచ్చారు కాని రోగం తగ్గలేదు. అప్పుడు ప్రకృతిలోనే ఫాస్ఫరస్సు వున్న గోధూమలూ, బటాణీలూ మొదలైన

ఆహార విజ్ఞానం

ఆహారాలను యిస్తే రోగం నివారించింది. దీనివల్ల ఖనిజాలు ప్రకృతిసిద్ధంగా వుండాలి కాని, కృత్రిమంగా యిస్తే పనిచేయవనే సిద్ధాంతానికి వచ్చారు శాస్త్రవేత్తలు యీ భాగాన్నే ప్రస్తుతంలో విటమినులు అనే వ్యవహారంతో వృద్ధిచేసి పరీక్షిస్తున్నారు. యీ సంగతి పైన వ్రాసేవున్నాను. మాంసాహారాన్ని తినేవారు మామూలు వుప్పుకూడ తిననక్కరలేదు. మాంసంలో అన్ని ఖనిజాలు వున్నాయి. కొంతమంది వుప్పు అధికంగా తింటారు. వారి శరీరానికి చెప్పుకోదగినంతరోగం రాలేదు. అయినా ఉబ్బు రోగం, పీనస, శిరోవాతం, కలవారు మాత్రం మామూలు వుప్పును వినర్జించడం చాలా అవసరం.

శరీరపరీక్షవల్ల మన శరీరంలో యేడుపౌనులు ఖనిజాలున్నాయని తెలుస్తూంది ఇందులో చాలాభాగం ఎముకలలో వుంది. ప్రత్యేకంగా తినే మామూలు వుప్పు కాకుండా ప్రతిదినం తినే ఆహారంలో ఒక టెన్నులో మూడువంతులు ఖనిజాలు మనశరీరాలకు అవసరం. ఆహారంగుండా యీమాత్రం ప్రతిదినం పోతూనేవుంది. అందులో ముఖ్యమైన ఖనిజాలు సోడియం (Sodium), పొటాసియం (Potassium), కాలిష్యం (Calcium) మెగ్నీషియం (Magnesium), అయిరన్ (Iron), ఫాస్ఫరస్సు (Phosphorus), సల్ఫరు (Sulphur), క్లోరిన్ (Chlorine) అయి వున్నాయి. బంగళాదుంపలవంటి ద్రవ్యాలద్వారా పొటాసియం; మాంసాహారంద్వారా సోడియం; పాలు, కోడిగుడ్డు, బియ్యం ద్వారా కాలిష్యం, మెగ్నీషియం; బచ్చలికూర, కోడిగుడ్డులోని పచ్చచొన, సీమరేగుపండు ద్వారా అయిరన్; మాంసం,

జున్ను, చీక్కుడుగింజల ద్వారా ఫాస్ఫరస్సు, సల్ఫరు న్నూ యీ శరీరపోషణార్థం పోతూన్నాయి.

5. జలం (Water)

మొత్తం శరీరభారంలో 70 వంతులు నీరుంది దీన్ని బట్టి నీరు యెంత అవసరమో తెలుస్తోంది. యీ నీరు ఛాతువులయొక్క మూలపదార్థాలలోనే వుంది. శరీరంలో వున్న ద్రవభాతువుల్లో నీరు అధికంగా వుంది. ఇంతేగాకుండా ఛాతువుల్ని ఆవరించివున్న చర్మంలోని మార్గాలగుండా నీరు సర్వదా ప్రవహిస్తుంది. చర్మం గుండా నీరు ప్రవహించకపోతే చర్మం గరుకుబారి రాపిడిచేత పగిలిపోవడం సంభవిస్తుంది. నీరు లేకపోతే జాతరాగ్ని మందగిస్తుంది. శరీరం కూడా మరణిస్తుంది. తగినంత నీరు వుంటే రక్తం బాగా ప్రవహిస్తుంది. రక్తం ప్రవహిస్తుంటేనే గాని జీవితమే లేదు. దప్పిని కట్టిపెట్టకూడదు. మన దేశంలో రోగికి దప్పి అవుతే నీరు యివ్వకపోవడం వైద్యుల్లో కూడా వ్యాపించింది. యింత అశాస్త్రీయం అయినపద్ధతి యింకోటి లేదు. నీరు తాగితే వాతం ప్రకోపిస్తుందని తలుస్తారు. యింత అజ్ఞానం వేరే లేదు. యీ పద్ధతి మన దేశంలోంచి పోతే చాలా మంది రోగులు బ్రతుకుతారు నీరు లేక చాలామంది చస్తూవున్నారు

ప్రతిదినం మనం ఇరవైనాలుగు గంటల్లోనూ మన శరీరం లోంచి ఉష్ణాయింపుగా $4\frac{1}{2}$ పైంటులు నీరు విడుస్తున్నాము. యీ మొత్తంలో $1\frac{1}{2}$ ఉదకం మూత్ర రూపంగా పోతోంది. మాంసం జీర్ణం అయినతరువాత పుట్టే యూరియా, యూరికాసిడు మొదలైన మలాలు యీ మూత్రంలో విలీనం అయి బయటికి

పోతూన్నాయి. పై మొత్తానికి నాలుగవపంతుకు కొంచేం అధికంగా చర్మంనుండి పోతూంది పై మొత్తములో నాల్గవ పంతుకు కొంచేం తక్కువగా శ్వసనయంత్రాలగుండా (Through Lungs) జలోష్మరూపంగా (In the shape of water vapour) పోతోంది తీపి వస్తువులూ, కొవ్వు వస్తువులూ జీర్ణం అయ్యేటప్పుడు పుట్టే మలాలు యీ జలోష్మరూపంగానే పోతూన్నాయి పై మొత్తములో రెండుపంతులుమాత్రం పేగుల ద్వారా పోతోంది కాని 'మాంసాహారాన్ని వదలివేసి కేవలం శాకాహారాన్ని తినేవారి పేగుల్లోంచి పదిపంతులునీరు పోతోంది. అందుచేతనే వారిమలం ద్రవరూపంగా వుంటుంది

వొక్కసంగతి తెలియాలి ప్రతిదినం మనం త్రాగే నీటికంటే 10 లేక 12 టెన్సుల నీరు యెక్కువగా విసర్జిస్తున్నాం. యీ నీరు యెక్కడనుంచి వస్తుంది? ఇది చాతులందు దాహం (Oxidation) కలిగేటప్పుడు వుడుతుంది. అట్లా పోయే నీటిని మనం పూర్తిచేయడం లేదే మళ్ళీ? అట్లా చేయకపోతే శరీరానికి నీటిలోపం వస్తుందే? అని వాకప్రశ్న. అయితే మనం త్రాగే నీరుమాత్రమే కాకుండా మన ఆహారం ద్వారా కొంతనీరు యిస్తున్నాం. మనం కరినాలని వాడే ద్రవ్యాల్లో సగం నీరు వుంది. యితే కాక, కాఫీ, బీల ద్వారా కొంతనీరు పోతోంది. యీ నీరంతా ఆ లోపాన్ని పూర్తిచేస్తోంది. మరి శరీరంలో వుడుతున్న మలాల్ని కరిగించి యీ నీరు బయటికి వచ్చివేస్తోంది కాఫీ మొదలైన వాటి కంటే పరిశుద్ధం అయిన నీరు త్రాగడం మంచిది. శుద్ధజలంలో శరీరమలాలు బాగా కరిగిపోతాయనీ, ద్రావ్యద్రవ్యాలను ద్రవంప

చేయడంలో శుద్ధజలం మంచిదని (Pure Water is the best solvent known to chemists.) రసాయన శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతారు. అందుచేతనే నిర్మలం అయిన వర్షోదకాన్ని (ఆంతరిక్షాన్ని) భూమిమీద పడడానికిపూర్వమే జాగ్రత్త చేసి తాగ వలసిందిగా చరకమహర్షిగారు వ్రాశారు. శరీరంలో కొవ్వు అధికం గావుండి పాదపదేశారు వ్యాయామం చేయకపోతే వారిశరీరాల్లో సుమారు అయిదు పౌన్లు నీరు నిలవపడి ధాతువుల్లో పుంటుంది. యిట్టి అపరిశుద్ధజలాన్ని హరించడంకోసమే వారు ప్రతిదినం వ్యాయామం చేయాలి. మాంసాహారుల శరీరంలో తక్కువగానూ, మధురాహారుల శరీరంలో యెక్కువగానూ జలం పుంటుంది.

6 విటమినులు (Vitamins)

విటమిను లనే ఆహారమూలద్రవ్యాలను కూడా ఆంగ్లశాస్త్రం నూతనంగా వృద్ధిచేస్తోంది. ప్రొటీన్లు, కార్బో హైడ్రేట్లు, కొవ్వు -వీనిని సమప్రమాణంలో తింటూన్నా, విటమినులు లో పి స్టే రోగాలు పుడతాయి. ఆహారద్రవ్యాల్లో యీ విటమినులు సూక్ష్మ భాగాలుగా వున్నాయనీ, అవి లేకపోతే ఆహారలోపంవల్ల షణ్డే రోగాల్లాగే రోగాలు పుడతాయనీ తేలుస్తున్నారు. ద్రవ్యాల్లో వున్న యీ విటమినుభాగాల్ని వేరుపరచి సిద్ధంచేసి అమ్ముతూన్నారు. యింతవరకు పరిశ్చద్వారా సిద్ధాంతం చేసిన విటిమినులను స్నేహ ద్రావ్యాలు (Fat solubles), జలద్రావ్యాలు (Water solubles) అని రెండురకాలుగా విభజించారు. ఇందులో మొదటివి 'ఎ, డి, యి' అని మూడు రకాలుగా వున్నాయి.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

‘ఎ’ విటమిను:—యీ భాగం ఆహారంలో లోపిస్తే అంటు రోగాలూ, నేత్రరోగాలూ పుడతాయి.

‘డి’ విటమిను:—ఇది లోపిస్తే పిల్లలకు పుట్టే పక్షిరూపురోగం మొదలైనవి పుడతాయి.

‘యి’ విటమిను —ఇదిలోపిస్తే వంధ్యాత్వం (గొడ్డుతనం) వస్తుంది. జలద్రావ్యాలుగా వున్న విటమినులు కూడా ‘బి (1), బి (2), సి’ అని మూడు రకాలు.

‘బి (1)’ విటమిను:—దీని లోపంవల్లనే ప్రస్తుతం అధికంగా వ్యాపించివున్న సంజురోగం, తిమ్మెరవాతం పుడుతున్నాయి.

‘బి (2)’ విటమిను:—దీనిలోపంవల్ల ఒకవిధం అయిన చర్మవ్యాధి (Pellegra) పుడుతుంది.

‘సి’ విటమిను:—దీనిలోపంవల్ల స్కర్వీ (Scurvy) మొదలైన రోగాలు వస్తాయి.

ఒక్కొక్కప్పుడు విటమినులు యెక్కువ అయితే కూడా రోగం వస్తుంది. ఆ రోగాన్ని ‘హైపరువైటమినోసిస్’ (Hyper vitaminosis) అని వాడుతారు. పీటియొక్క ఊయ వృద్ధులవల్ల వచ్చే రోగాల్ని గ్రహించి, హెచ్చిస్తూ తగ్గిస్తూ చికిత్సించాలని శాస్త్రంలో వ్రాస్తూన్నారు. యీ విషయంలో ఆ యు ర్వే దా ఖి ప్రా యాన్ని యీ అధ్యాయం ప్రారంభంలోనే వ్రాశాను. ఆయుర్వేదవిద్యార్థికి యంతకన్నా యెక్కువ అవసరం లేదని విడిచివేస్తూన్నాను.

రెండువేలసంవత్సరాలకి పూర్వం చెప్పిన ఆహారమూలద్రవ్యాలకంటే నేటి ఆంగ్లశాస్త్రంలో అధికంగా చెప్పినది లేదనిన్నీ, ఆయుర్వేదం చచ్చిన శాస్త్రం (Dead Science) కాదనిన్నీ మనవి.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం



యే డో అ ధ్యాయం



ప్రత్యేక ద్రవ్యాలు — వాటిగుణాలు

మన శాస్త్రం వివరించి వున్నట్టి, మనం ప్రతిదినం సాధారణంగా తింటూవున్నట్టి ఆహారద్రవ్యాలయొక్క రస, వీర్య, విపాక, ప్రభావాలను యీ అధ్యాయంలో కొంచెం తెలుసుకుందాం.

ఆయుర్వేద సమ్మతమైన ఉత్తమాహారం “శాలి ధాన్యం.” ఇందులో అనేకజాతు లున్నాయి. ఆయుర్వేదానుసారం అవి కొన్ని ఉత్తమాలుగానూ, కొన్ని మధ్యమాలుగానూ చెప్పబడుతూన్నాయి. ప్రత్యేకంగా వాటి గుణాల్ని వ్రాయడం మొదలుపెడితే గ్రంథం విస్తరించిపోతుంది. ప్రధానా లయిన వాటి గుణాల్ని వివరిస్తాను. శాలి అంతా వొకేజాతి. అందులో రక్తశాలి ఉత్తమంగా వుంది. యీ శాలిధాన్యంనుంచి తయారైన ఆహారద్రవ్యం “వరి బియ్యం” అనబడుతుంది.

బియ్యం మధురరసం, మధురవిపాకం కలిగి శీతవీర్యవంతం అయివుంది. శాస్త్రప్రకారం మధురవిపాకాన్ని పొందే ద్రవ్యం మలమోచన చేస్తుందే కాని, మ ల బ ం ధ ం చే య దు. కా ని,

ఆ హార వి జ్ఞానం

రక్తశాల్యాదులు కొంచెం బంధించే గుణాన్ని కలిగివున్నాయి. దీనినే 'ద్రవ్యప్రభావం' అంటారు. విపాకవిరుద్ధం అయినా ప్రత్యక్షంగా మలబంధం చేయడం చూస్తూన్నాము. ప్రభావాన్ని గూర్చి కొంచెం ఆరో అధ్యాయంలో వ్రాశాను రస, వీర్య, విపాకానుసారం వరిబియ్యం స్నిగ్ధంగా పుండి ధాతువృద్ధి చేస్తాయి వీనివల్ల ముఖ్యంగా శుక్ర వృద్ధి, మూత్రవృద్ధి కలుగుతుంది. ప్రతిరోగంలోనూ ఆయుర్వేదం పాతబియ్యాన్ని పథ్యంగా చెప్పి తుంది ఆయుర్వేదశాస్త్రం అంతా చూస్తే యింత పథ్యం అయిన ఆహారం యింకోటి లేదని స్పష్టం అవుతుంది. యిట్లాంటి వరిబియ్యం విషయంలో ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పేదాన్ని కూడా తెలుసుకుందాం.

శాలిధాన్యం అంతా వొక్కజాతి మూలద్రవ్యాలు అన్నింటి లోను సమానం అని ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పి తూ బియ్యం యొక్క రాసాయనికసమ్మేళనాన్ని యిట్లా వివరిస్తుంది. (According to Chemical analysis the composition of Rice is as follows):—

పిండిపదార్థం	} నూటికి 84	జలం	నూటికి 10
స్నేహాలు		ఖనిజాలు	., 1
మాంసకృత్తులు	., 5		

మధురవిపాకాన్ని పొందే పిష్టభాగం అధికంగానూ, అంత రంటే స్వల్పంగా మాంసకృత్తులూ, మాంసకృత్తులుకంటే కొంచెం అధికంగా జలపదార్థం, చాలా తక్కువగా లవణాలు వున్నాయని పై విభాగంవల్ల తెలుస్తుంది

ఇందువల్ల ఆహారక్రింద కావలసిన మూలద్రవ్యాలన్నీ కొద్దిగానో, గొప్పగానో పున్నాయని గోచరించింది ఇట్టి ఉత్తమం అయిన దైవప్రసాదం కనుకనే మన దేశంలోని దరిద్రులు దీనిపల్ల జీవయాత్ర చేయుచున్నారు.

“No grain not even wheat is more valuable to the humankind than this which affords subsistence to about three-fourths of the inhabitants of the globe. As an article of food rice is nutritious, easy of digestion and therefore suited for weak stomachs, having no laxative properties it suits those in whom there is a tendency to diarrhoea. It is easily prepared for food, no grinding nor baking process being required. It is therefore the best suited for the peoples of tropical climates. Not only so little labour is required in preparing it, but also because it is easy of digestion and is not heating or stimulating.”

“వరిని మించిన ధాన్యం లేదు. గోధుమలు కూడా దీన్ని మించలేవు. మొత్తం ప్రపంచంలో వున్న మానవుల్లో మూడు వంతులు దీనితో బ్రతుకుతున్నారంటేనే దీని ఉత్తమత్వం తెలుస్తోంది. ఇది ధాతువృద్ధి చేస్తుంది. త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది. దీన్ని మంచాగ్నికలవారు కూడా భక్షించవచ్చు దీనియందు రేచక గుణం లేకపోవడంవల్ల మృదుకోష్ఠం కలిగిన వారు కూడా

ఆ హార విజ్ఞానం

భుజింపవచ్చు (శాలిధాన్యం మలబంధం చేస్తూందని ఆయుర్వేదం కూడా చెపుతుంది.) యీ బియ్యాన్ని వినరడం అక్కర లేకుండానూ, వేయించడం అక్కరలేకుండానూ కొంచెం శ్రమతో ఆహారంగా సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. యీ కారణాలవల్ల భారత ప్రజలకు యిది ముఖ్యం అయిన ఆహారంగా పనికివస్తుంది. అతి వేడిచేయడం, నరాలకు ఉద్రేకం కలిగించడం యిందులో లేదు. (శీతవీర్యం అని ఆయుర్వేదం చెప్పింది.) సుఖంగా త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది కూడాను. యేమీ శ్రమపడకుండా తయారు కావడం కూడా గొప్ప సుఖం” అని ఆంగ్లశాస్త్రవేత్తలు వ్రాయు చున్నారు. దీని ఉత్తమత్వాన్ని ఆయుర్వేదం బహుకాలంక్రింద టనే తెలుసుకుంది. ఈనందర్థంలోనే మిగతాధాన్యాల్నిగూర్చి తెలుసుకుందాం.

ధాన్యవర్గం

గోధుమలు — శరీరానిక్కావలసిన ఆహారాల్లో గోధుమ వొకటి. రసం మధురం, వీర్యం శీతం, విపాకం మధురం. ఇది ధాతుపోషకం, ప్రధానంగా శుక్రవర్ధకం శ్లేష్మవృద్ధి చేయడంచేత ధాతువులికి బింకం కలుగచేస్తుంది. యీ గుణాలన్నీ కొత్త గోధుమల్లో అధికంగా వున్నాయి. పాతవాట్లలో శ్లేష్మవర్ధకగుణం తక్కువగా వుండడంచేత పై గుణాలన్నీ తక్కువగా వుంటాయి. గోధుమల (Wheat) యొక్క రాసాయనిక విభాగాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం యిల్లా వ్రాస్తోంది—

మాంసకృత్తులు నూటికి 13 ఖనిజాలు నూటికి 2

శొష్ణు, పిండిపదార్థం ,, 72 ఉదకద్రవ్యం ,, 13

గోధుమకూడా వరిబియ్యంలాగే ప్రధానాహారం అనిన్నీ, యిందులో మాంసకృత్తులు అధికంగా వున్నా యనిన్నీ, దీనితో తయారయిన రొట్టి మధుమేహరోగంలో ప్రశస్తమైన పద్యాహారం అనిన్నీ ఆంగ్లశాస్త్రాభిప్రాయం.

ముగ్గులు (పెసలు) — ఇవి శింబీధాన్యవర్గంలో చేరి వున్నాయి. మన ఆంధ్రంలో ‘అపరాలు’ అని వాడుతారు. పప్పువస్తువు లన్న మాట. రసం కషాయం, డీప్యం శీతం, విపాకం కటువు. విపాకప్రధానంగా శ్లేష్మపిత్తదోషాల్ని హరిస్తుంది వీర్యంచేత కాస్త వాతప్రకోపరం అయినా పప్పుధాన్యాలలో ఉత్తమంగా చెప్పబడుతుంది. ఆంగ్లశాస్త్రం పెసల (Green Gram) యొక్క రాసాయనిక విభాగాన్ని ఇల్లావ్రాస్తోంది—

మాంసకృత్తులు నూటికి 24 ఖనిజాలు నూటికి 3

తైలం, పిష్టం .. 60 జలద్రవ్యం .. 13

“The pulse formed a very nutritious article of diet, but is rather difficult to digest. It is considered cool and astringent. The green varenty is regarded as most wholesome and suited to sick persons.” (ఇది చాలా ధాతువర్ధకం అయిన ఆహారం జీర్ణం అవడం కొంచెం కష్టం. శీతగుణం కలిగి స్థంభకంగా వుంటుంది యిందు పచ్చపెసలు రోగులకు పద్యానికి పనికివస్తాయి.) అని ఆంగ్లశాస్త్రనిర్వచనం

మాషములు (మినుగులు) — రసం మధురం, వీర్యం ఉష్ణం, విపాకం మధురం. గురుత్వం, స్నిగ్ధత్వం ఉండడం

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

చేత వాతశీతకరం. పేగుల్లో మలాన్ని అధికంగా పెంచే గుణం వుంది. ధాతువర్ధకం. త్వరలోనే శుక్రధాతువును వృద్ధిచేస్తుంది. మినుగులయొక్క రాసాయనికవిభాగాన్ని అంగ్లశాస్త్రం ఇల్లా వ్రాస్తోంది—

సీరు	నూటికి 10 1	తైలద్రవ్యం	నూటికి 2 2
మాంసకృత్తులు	.. 22 7	పైబరు	.. 4.8
పిండివదార్దం	.. 55.8	భస్మ, పోస్ఫో రికుఆసిడు	} .. 4.4

రాజమాషం (బొబ్బర్లు):—వీటిని “అలసాంద్ర” అంటారు లోకంలో అని చక్రదత్తుడు వ్రాశాడు. ఆంధ్రదేశంలో కూడా “అలచంద్ర” అని వాడడం వుంది. మధురరసం ప్రధానం. కాషాయరసం అనురసం, వీర్యం శీతం, విపాకం మధురం. దీని యందు సరత్వం వుంది. నీటిలో వేసిన తైలబిందువులాగు, ధాతువుల్లో వ్యాపించేదాన్ని సరద్రవ్యం అంటారు ర స వి పా కా ల్లో మధురం అయినా మలబంధం చేస్తుంది. కఫాన్ని హరిస్తుంది. శుక్ర వృద్ధి చేయలే దని గయదాసాచార్యుడు వ్రాశాడు. ఇందుక్కారణం ప్రభావం. కాషాయరసం అనురసంగా వుండడంచేత మూత్రబంధం, మలబంధం కూడా చేస్తుంది. ధాతువర్ధకం. ఆడవాళ్లు తింటే స్తన్యంలో మధురత్వాదులు యెక్కువవుతాయి అని సుశ్రుతాచార్యుని మతం. “కఫశుక్రాష్లుపిత్తకృత్” “శ్లేష్మవృద్ధీ, శుక్ర వృద్ధీ చేస్తూ ఆష్లుపిత్తాన్ని పెంచుతుంది” అని చరకసంహితలో వ్రాసివుంది. కాని యీ పారం సుశ్రుతుని భావానికి విరుద్ధంగా

వుంది. పై చరకపారంలో “కృత్” అనడానికి బదులుగా “నుత్” అని సవరిస్తే విరోధం తొలుగుతుంది.

కుశుత్థాలు (పులవలు):—కషాయరసం, ఉష్ణవీర్యం, అష్లు విపాకం. వీర్యప్రధానమై శ్లేష్మాన్ని శోషింపజేస్తుంది. వాతహారం. శుక్రధాతువుయొక్క బలం తగ్గుతుంది. అంటే ప్రతిదినం తినకూడ దన్నమాట దీనివల్ల శ్వాసకాసలూ, మూలరోగం—వీనియందు పథ్యం. మలబంధం చేస్తుంది. యీ పులవలు శ్వేత, నీల, తామ్ర, చిత్ర, పిష్టాలద్వారా నాలుగు రకాలు వున్నాయి అన్నీ సమగుణం కలవే గాని అడవిపులవలు నేత్రరోగహారం. పులవల (Horse Gram) యొక్క రాసాయనికవిభాగాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రం యిట్లా వ్రాస్తోంది—

మాంసకృత్తులు నూటికి 33. 2 స్నేహం, పిష్టం నూటికి 61
ఖనిజాలు ,, 3. 7 జలద్రవ్యం ,, 12

నిష్పావం (అనుములు):—రసం మధురం, వీర్యం ఉష్ణం. అష్లువిపాకం. త్రీలయందు స్తన్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. పిత్త, రక్త, వాత, ప్రకోపకం. మలబంధకం, మూత్రవర్ధకం. త్వరలో జీర్ణం అవుతుంది. విషవర్ధకం, శ్లేష్మశోధహారం, శుక్రనాశకం.

ఆడకి (కందులు):—మధురరసం, శీత వీర్యం, మధుర విపాకం. లఘుగుణం వుండడంచేత త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. మలబంధకం, వాతవర్ధకం. శరీరకాంతిని పెంచుతుంది. దీని రాసాయనికవిభాగం చర్చి (Church) అనే ఆంగ్ల శాస్త్రజ్ఞుని

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

అభిప్రాయం ప్రకారం వాకపౌను కందుల్లో—

జలద్రవ్యం	1 టన్ను,	361 గ్రెనులు
మాంసకృత్తులు	3 టన్నులు,	208 గ్రెనులు
పిష్టద్రవ్యం	9 టన్నులు,	11 గ్రెనులు

పున్నట్లు తెలుస్తోంది.

చణకము (సెనగలు) —మధురరసం, శీతవీర్యం, మధుర విపాకం. లఘుగుణవంతం, మలబంధకం సెనగలు (Bengal Gram) యొక్క రాసాయనికవిభాగాన్ని అంగ్లశాస్త్రం యిట్లా వ్రాస్తోంది.

పొట్టతీసినవాల్లో (Husked Grain లో) నూటికి—				
జలం	11.39—	11. 5	తైలం	3 76— 4 2
మాంసకృత్తులు	21. 7	22. 7	ఫైబరు	1.5
పిష్టద్రవ్యం	59. 0—	63.18	భస్మం	1. 1

తీలలు (నువ్వులు):—కటురసం, ఉష్ణవీర్యం, కటువిపాకం. స్నిగ్ధగుణం, బలవర్ధకం. చర్మాన్ని మెత్తపరుస్తుంది, వెంట్రుకల్ని పెంచుతుంది. స్తన్యవర్ధకం. దంతాలకు జిగి యిస్తుంది. మలమూత్రబంధకం. యిందులో నల్లనువ్వులు శ్రేష్ఠం, యెర్రవి అధమం. వాతహారం, శ్లేష్మ, పిత్త ప్రకోపకం.

“These seeds yield to expression about 30 to 40 percent of oil.” (యీ విత్తులనుండి 30 మొదలు 40 వంతులు తైలం వస్తుంది.) అని వ్రాశారు.

సర్వపం (అవాలు):—ఇవి మూడురకాలు. యెరుపు, తెలుపు, నలుపు అని. తెలుపు శ్రేష్ఠం. దీన్నే “సిద్ధార్థం” అంటారు. కటు రసం, ఉష్ణపీఠ్యం, కటువిపాకం. అగ్నివృద్ధి చేసేగుణం వున్నా తీక్షణం అవడంచేత సతతంగా తినడానికి పనికిరాదు ఆంధ్రదేశంలో “అవకాయ” అను పేరుతో ఆవపిండిని అభ్యాసంగా తింటున్నారు చాలామంది. కాని శాస్త్రదృష్టిలో యిది చాలా చురుకుగా వుండి ప్రదాహాన్ని కలిగించడంచేత నిషిద్ధం అయినట్టు చూపట్టుతూంది. అప్పటప్పట తింటూంటే అగ్నివృద్ధి చేస్తుంది అన్నం అరుగు తుంది కూడాను. అతి పనికిరాదు.

సంతేపంగా ధాన్యజాతిగుణా లన్నీ యీ ప్రకారంగా వివరింప బడుతూన్నాయి. కొత్తధాన్యా లన్నీ మధురరసం, గురుత్వం కలిగి, శ్లేష్మవర్ధకాలయి కష్టంగా జీర్ణ మవుతాయి. పాతవైతే లఘువుగా వుండి త్వరగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ద్రవ్యశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. కాని యవలు, నువ్వులు, మినుములు— యివి కొత్తవి శ్రేష్ఠం. పాతపడితే శక్తి పోతుంది. కాని ఆరోగ్యంగా వున్నవారే యీ నాల్గింటిని కొత్తవాటిని తినాలి. రోగ కాలంలో పాతవే ఉత్తమాలు. ఇక ధాన్యవర్గాన్ని ఇంతటితో ముగించి శాకవర్గంలోకి వద్దాం.

శాకవర్గం

శ్లో. శాకేషు సర్వేషు వసంతి రోగాః

తే హేతవో దేహవినాశనాయః।

తస్మాద్బుధశ్శాకవివర్జనం తు

కుర్యాత్తథాప్లేషు స ఏవ ధోషః॥

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

శాకాల్ని గూర్చి భావప్రకాశకారుడు యీశ్లోకాన్ని వ్రాశాడు. “కూరల్లో రోగాలు వున్నాయి. రోగాలకీ, మరణానికీ కూడా కూరలు కారణం. కనక బుద్ధిమంతుడైతే కూరలు తినడం మాని వేయాలి. అట్లాగే పులుసుకూడా వర్జించాలి” అని శ్లోకానికి అర్థం. యీ వ్రాత చాలా శాస్త్రవిరుద్ధంగా వుంది. శాకాలు యింత ప్రమాదకరాలే అవుతే ప్రజల్ని చంపడానికే శాస్త్రం అంలా వ్రాశారని చెప్పాలి. భావప్రకాశకారుడు కూడా ఎవరో యిట్లా చెప్పారన్నాడు కాని, తన అభిప్రాయం అని వ్రాయలేదు. అశాస్త్రీయం అయిన యీ విషయాన్ని వదలివేసి చరకాదిమహర్షులు కూడా శ్రేష్ఠులని వర్ణించిన శాకాల గుణాల్ని మనం తెలుసుకుందాం.

శాకవర్గం—పత్రశాకాలు

వాస్తుకం (చక్రవర్తికూర) —దీనికి “శాకరాజం” అని కూడా పేరు. పరిమళ్లలో పుడుతుండడంచేత “యవశాకం” అంటారు కూడానూ. ఇది రెండురకాలు. వాస్తుకం, గౌడవాస్తుకం అని. రెండోదాని ఆకు పెద్దగా వుంటుంది. రసం మధురం కొంచెం లవణరసం కూడా అనురసంగా వుంది. పత్రపథానం కటువిపాకం, దీపకం, పాచకం, లఘుపు, శుక్రవర్ధకం స్లీహావృద్ధి, రక్తపిత్తం, అర్శస్సు, క్రిమి—యీ రోగాల్లో పథ్యం శాకరాజం అనడంచేత ప్రస్తుతం ఆంగ్లశాస్త్రజ్ఞులు వివరించే జీవనీయాలు (Vitamins) యేమైనా వున్నాయేమో!

ఉపోదకి (బచ్చలికూర) —ఇది శీతవీర్యం, స్నిగ్ధం, శ్లేష్మ వర్ధకం. పిచ్చిలం అవడంచేత యిందులో జిగురు కూడా వుంది.

నిద్రను పుట్టిస్తుంది. బలవర్ధకం; శుక్రపోషకం; తృప్తికరం. రక్త పిత్తరోగంలో పథ్యద్రవ్యం.

తండులీయకం (చిరికూర):—ఇది శీతవీర్యం, లఘువు, రుచ్యం, రూక్షం, దీపనం, విషహరం, మలమోచకం, మూత్ర వర్ధకం

కలంబి (క్యాబేజీ):—దీన్నికొంతమంది క్యాబేజీ అన్నారు. ఆంధ్రం అవునో, కాదో నిశ్చయం ఏమిటి? అయినా కలంబిగుణాలు వ్రాస్తాను. వస్తునిర్ణయం పారకులికి వదిలేస్తాను దీనికి “శతపర్వీ” అని కూడా పేరు వుంది. విడదీస్తే వందలకొలదిగా రేకులు వస్తాయి అని అర్థం రావచ్చును. ఇట్లా అర్థం చేస్తే క్యాబేజీ కానూవచ్చు. ఇది మధురరసం, శుక్రవర్ధకం, స్తన్యవర్ధకం.

చాంగేరి (పులిచెంచలి):—ఇది దీపకం, రుచ్యం, రూక్షం, ఉష్ణ వీర్యం, వాతకఫహరం, పిత్తవర్ధకం. గ్రహణీ, అర్శస్సు, కుష్ఠం, అతిసారం యీ రోగాల్లో పథ్యశాకం.

చుక్రిక (చుక్కకూర):— ఇది చాలా పుల్లగా వుంటుంది. తీపి అనురసం. రుచ్యం, లఘుతమం, శీఘ్రపాకి. వంకాయా చుక్క కూరా కలిపి వండి తింటే చాలా రుచిగా వుంటుంది. వాతహరం, కఫపిత్తవర్ధకం.

మూలకపత్రం (ముల్లంగిఆకు):—దీన్ని నేతిలో వేయించి తింటే త్రిదోషహరం. లేకుంటే కఫపిత్తవర్ధకం. పాచకం, లఘువు, రుచ్యం, ఉష్ణవీర్యం.

వబోలపత్రం (పొట్లఆకు):—ఇది దీపకం, పాచకం, లఘువు, స్నిగ్ధం, వృష్యం, ఉష్ణవీర్యం. జ్వరం, కాసం, క్రిమి-వీట్లోపథ్యం.

ఆహారవిజ్ఞానం

కాసమర్థం (కసివంతకూర) — దీన్ని మాప్రాంతంలో అక్కడక్కడ వండుకొని తింటారని విన్నాను. మధురం, వృష్యం, రుచ్యం. కంఠశుద్ధి చేస్తుంది. శ్వాసకాసాదిశ్లేష్మరోగాల్లో మంచి పథ్యం. ఇంక పత్రశాకాల్ని ముగించి పుష్పశాకాల్లోకి వద్దాం. శాకవర్గం—పుష్ప శాకాలు

అగస్త్యపుష్పం (అవిసిపుష్ప) — ఇది తిక్తరసం, అనురసం కషాయం. వీర్యం శీతం. చాతుర్ధికం అనే విషమజ్వరంలో పథ్యం. నక్తాంధ్యం (రేచీకటి), పీనస, వాతవృద్ధి—వీటిలోకూడా పథ్యం.

శోభాంజనం (మునగపువ్వు) — ఇది కటురసం, తీక్ష్ణం, ఉష్ణ వీర్యం. క్రిమి, హృద్రోగం, విద్రది, ప్లేహ, గుల్మం—వీటియందు పథ్యం. స్నాయువుల్ని శోధిస్తుంది. మునగపువ్వునుండి తయారయిన తేనె నేత్రరోగాలకు మంచిది.

కదళీపుష్పం (అరటిపువ్వు):—ఇది స్నిగ్ధం, మధురరసం. అనురసం కషాయం. గురువు, శీతవీర్యం, వాతపిత్త, రక్తపిత్త క్షయల్ని పోగొడుతుంది.

శాల్యలీపుష్పం (బూరుగుపువ్వు) — ఇది మధురరసం, మధుర విపాకం, శీతవీర్యం, గురువు, గ్రాహి (మలబంధకం). రక్తపిత్తంలో పథ్యం. సైంధవలవణం, నేయి— యీ రెండింటిలో వేయించి తింటే తీవ్రం అయిన ప్రదరరోగాన్ని పోగొట్టుతుంది. ఇంతటితో పుష్పశాకాల్ని ముగించి ఫలశాకాల్లోకి వద్దాం.

శాకవర్గం—ఫల శాకాలు

కూష్మాండఫలం (గుమ్మడుపండు):—లేతకాయ అతిశీతలం, పిత్తహరం. ముదిరితే కొంచెం శీతలం, మధురరసం. ఇండ్లులో

జ్వరం వుంది. ఇది దీపకం, లఘువు, వస్తిశోధకం (Diuretic). చిత్తవిభ్రాంతి (Mental diseases)ని తొలగిస్తుంది. బలకరం, వృష్యం, రక్తపిత్తహరం. క్షయరోగంలో పథ్యం.

అలాబు (సౌరకాయ):—ఇది కోలకాయ, గుండ్రకాయఅని రెండురకాలు మధురరసం, గురువు, పిత్తశ్లేష్మహరం, వృష్యం, రుచ్యం, ధాతుపోషకం.

కర్కటీఫలం (దోసకాయ):—ఇది మధురం, శీతవీర్యం, రూక్షం, గ్రాహి, రుచ్యం, పిత్తహరం. పండుకాయ దప్పి, అగ్ని, పిత్తం—వీటన్ని మృద్ధిచేస్తుంది

కారవేల్లం (కాకరకాయ):—ఇది చిట్టి లేక పొట్టికాకర, పొడుగుకాకర అని రెండురకాలు. తిక్తరసం, శీతలం, లఘువు, మలమోచకం. జ్వరం, రక్తపిత్తం, పాండువు, మేహరోగం, క్రిమిరోగం—వీటియందు పథ్యం.

పటోలః (పొట్లకాయ):— ఇది మధురం, వాతపిత్తహరం, బలకరం, రుచికరం అన్నిరోగాల్లోను చాలాపథ్యాహరం.

మహాకోశాతకి (పెద్దబీరకాయ):—ఇది స్నిగ్ధం, మధురం, శీతవీర్యం, రక్త పిత్త వాతరోగాల్లో పథ్యం.

రాజకోశాతకి (నేతిబీరకాయ):—ఇది మధురం, శీతవీర్యం, దీపకం. పిత్తహరం. శ్వాస, జ్వర, కాస, రక్తపిత్త, క్రిమిరోగాల్లో పథ్యం.

బింబీఫలం (దొండకాయ):—ఇది మధురం, గురువు, శీత వీర్యం. స్తంభనం, లేఖనం, రుచ్యం, రక్తపిత్తహరం. మలబద్ధం చేసి పొట్టపుబ్బరం కలిగిస్తుంది.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

శింఖి (చిక్కుడు).—ఇది గోరుచిక్కుడు, పెద్దచిక్కుడు అని రెండురకాలు. బీజప్రధానం. మధురం, మధురవిపాకం, శీత వీర్యం, గురువు, బల్యం, దాహకరం, కఫవర్ధకం.

కోలశింఖి (కారుచిక్కుడు):—ఇది ఉష్ణవీర్యం, మలబంధకం అగ్ని శుక్రనాశకం.

సాఖాంజనం (మునగకాయ).—ఇది మధురం, మధురవిపాకం, శీతవీర్యం. శూల, కుష్ఠ, క్షయ, శ్వాస, గుల్మరోగాల్లో పథ్యం.

వార్తాకం (వంకాయ) —ఇది మధురం, తీక్షణం, ఉష్ణవీర్యం, కటువిపాకం. దీపకం, లఘువు. జ్వరంలో పథ్యం.

కంటకారి (వాకుడుపండు).—ఇది తిక్తరసం, కటువిపాకం, దీపకం, లఘువు, రూక్షం, ఉష్ణవీర్యం. శ్వాస, కాస, జ్వర, వాత రోగాల్లో పథ్యం. ఇక కందశాకాల్లోకి వద్దాం.

శాకవర్గం—కందశాకాలు

సూరణకంద (మంచికందగడ్డ).—ఇది కషాయరసం, అగ్నిదీపకం, కఫహరం. త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. మూలరోగం, స్లీహరోగం, గుల్మరోగం—వీటిలో పథ్యం.

ఆరూకం (పెండలం):—ఇందులో చాలా జాతులున్నాయి. గుణంమాత్రం సమానం. ఇది మధురరసం, శీతవీర్యం, గురువు. జీర్ణంఅవడం ఆలస్యం. బలకరం, శుక్రవర్ధకం. మలబద్ధాన్ని పోగొడుతుంది.

సిరగడదుంప:—దీనిలోని జాతులన్నిటినీ పెండలంలోనే అంతర్భూతాలు చేసింది శాస్త్రం.

మూలకం (ముల్లంగిదుంప) — ఇది చిన్న, పెద్దా అని రెండు రకాలు. చిన్నది ఉష్ణవీర్యం, కటురసం, పాచకం. కంఠస్వరాన్ని బాగుచేస్తుంది. జ్వరహరం. పెద్దది ఉష్ణవీర్యం, గురుగుణం, తీక్షణం. త్రిదోషాల్ని ప్రకోపింపజేస్తుంది. తైలంతో ఉడికిస్తే త్రిదోష హరం

ఈ శాకపర్ణాన్ని ముగించడానికి ముందు నిషిద్ధశాకలక్షణాల్ని గూర్చి మనం కొంచెం తెలుసుకోవాలి.

నిషిద్ధశాకలక్షణాలు

చాలా లేతగా ఉన్న శాకం కూడదు. తన ఋతుకాలంలో గాకుండా ఇతర కాలంలో పుట్టింది పనికిరాదు. పురాణం అయిందీ, పురుగుపట్టిందీ, సగం అగ్నిదగ్ధం అయిందీ, చమురుపోయి యెండి పోయి రూక్షంగా ఉన్నదీ, శ్మశానాలవంటి అమంగళప్రదేశాల్లో పుట్టిందీ అయినవి శాకాన్ని వర్జించాలి. వొక్క ముల్లంగి దుంపమాత్రం యెండినా పనికివస్తుంది. చరకసంహితలో అనేక శాకాల్ని శాకవర్గంక్రింద పరిచారు. వాటి పేర్లు కూడా ఆంధ్రభాషలో సరిగా తెలియడం లేదు. భావప్రకాశ మున్నగు గ్రంథాల తోంచి యెత్తి యీ గుణాల్ని వ్రాశాను. సామాన్యంగా కాయకూరలూ, ఆకు కూరలూ త్వరలో జీర్ణం అయి మలమోచనం చేస్తాయి అని చరకం వ్రాస్తుంది. దుంపకూరలు సాధారణంగా మలబద్ధం చేస్తాయి. ఆకుకూరల్ని, కాయకూరల్ని మొదట మందాగ్నిపైన ఉడకపెట్టి మెత్తగా పుడికిన తర్వాత పసరు వార్చివేసి పిమ్మట తైలంతో వేయించి తింటే నిర్దుష్టంగా ఉండి మలవిసర్జనం చేస్తూ యని చరకం వ్రాసింది. శాకాలయందు అనేక బాహ్యవిషాలు

పుండవచ్చు. పరిశుద్ధి చేసుకోవాలి. లేకపోతే చాలా ప్రమాదాలు వస్తాయి. రాత్రిపూట భోజనంలో పత్రశాకాలు (అకుకూరలు) చాలామంచి వనిన్నీ, అలా తింటే మలబద్ధం పోతుందనిన్నీ శాస్త్రకారులు చెప్పతూ వున్నారు. అది అనుభవసిద్ధం కూడాను. శాస్త్రోక్తాలయిన శాకాలగుణాలు తెలుసుకుంటే యే రోగంలో యే శాకాన్ని పథ్యంగా పెట్టించాలో వైద్యుడికి బాగా తెలుస్తుంది. రోగ కాలంలో పథ్యాహారం మంచిదనిన్నీ, పథ్యం లేకపోతే రోగం కుదరదనిన్నీ మన శాస్త్రం ఘోషిస్తోంది. యీ కూరల్లో వున్న జీవనీయభాగాలవల్లనే వాతపిత్తకఫాలు సామ్యూనికి వచ్చి రోగాలు కుదురుతాయి. కేవలం ఔషధసేవవల్ల రోగాలు మానుతాయనుకోవడం భ్రమ. అందుకోసమే శాస్త్రం వ్రాసింది ఇల్లా—

శ్లో. పథ్యే సతి గదార్తస్య కిమౌషధనిషేవణమ్।

పథ్యేనసతి గదార్తస్య కిమౌషధనిషేవణమ్॥

తా. రోగి సరిగా పథ్యాహారాన్ని తింటే మందు అక్కరలేదు. అంటే— పథ్యంతోనే రోగం కుదురుతుందన్నమాట. పథ్యం చెయ్యకపోయినా మందు అక్కరలేదు. అంటే— పథ్యం లేనివాడు మందు తిన్నా పని జరగదు రోగం కుదరదని. ఇంతటితో శాక వర్గాన్ని ముంగిచుకొని మాంసవర్గంలోకి వద్దాం.

మాంసవర్గం

మాంసం రెండు రకాలు. జాంగలమాంసం, అనూపమాంసం అని. మెట్టప్రదేశాల్లో తిరిగే జంతువుల మాంసం జాంగలం. ఇట్లాంటి జాంగలజంతువులు యెనిమిది విధాలుగా వున్నాయి. 1. జంఘలాలు (పిక్కబలంతో నడుస్తాయి), 2. బిలేశయాలు

(బిలంలో నివసిస్తాయి), 3. గుహాశయాలు (పర్వతగుహల్లో వుంటాయి), 4. పక్షిమృగాలు (ఆకూ అలం తిని బ్రతుకుతాయి), 5. విషిక్రాలు (ముక్కుతో యేరుకొని తింటాయి), 6. ప్రతుదాలు (ముక్కుతో పొడిచి తింటాయి), 7. ప్రసహాలు (వేటాడి బలాత్కారంగా తింటాయి), 8. గ్రామ్యాలు (పల్లెల్లో వుంటాయి).

1. జంఘాలాలు:—హరిణం (లేడి), ఏణం (ఇర్రి), కురంగం, ఋష్యం, పృషతం, న్యంకు, శంబరం మొదలైనవి జంఘాలాలు. హరిణం యర్రగా తామ్రవర్ణంగా వుంటుంది. ఏణం నల్లగానూ, కురంగం కొద్దియెర్రగానూ, ఋష్యం నీలిరంగుగానూ, పృషతం చందమామవంటి మచ్చలతోనూ, న్యంకు చాలాకొమ్ములతోనూ వుంటాయి. ఇవన్నీ లేడిజాతిలోవే. వీటి మాంసం లఘువుగానూ, బలవర్ధకంగానూ వుండి, పిత్తశ్లేష్మాన్ని హరిస్తూ కొంచెం వాతాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది.

2. బిలేశయాలు:—ఉడుము, చెవలపిల్లి, సర్పము, ఎలుక మొదలైనవి బిలేశయాలు. వీటిమాంసం మధురం, ఉష్ణవీర్యం, గురువు, స్నిగ్ధం, బలకరం, వాతహరం, మధురపాకం, మలబద్ధకం.

3. గుహాశయాలు:—సింహం, పులి, తోడేలు, యెలుగు బంటి, ఏనుగు, నక్క, పిల్లి మున్నగునవి గుహాశయాలు. వీటి మాంసం మధురం, ఉష్ణవీర్యం, గురుగుణం, స్నిగ్ధం, బలకరం, వాతహరం.

4. పక్షిమృగాలు:—చెట్లమీద వుండేకోతి, పిల్లిజాతులన్నీ పక్షిమృగా లనబడతాయి. వీటిమాంసం శుక్రవర్ధకం, దృష్టికి బలం

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

యాస్తుంది. క్షయరోగంలో పథ్యం. మూత్రరోధాన్ని, మలరోధాన్ని తొలగిస్తుంది.

5. విష్కిరాలు — కోడి, లావుకపిట్ట, మీనవల్లంకిపిట్ట, తిత్తిరిపిట్ట, తీతువపిట్ట మొదలైనవి విష్కిరాలు. వీటిమాంసం మధురరసం, శీతవీర్యం, కటువిపాకం. త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. బలం శుక్రం వృద్ధి అవుతాయి త్రిదోషహరం.

6. ప్రతుదాలు:— పావురాయిజాతిలోని హరితం, ధవళం, చిత్రపక్షం, చిలుక, కోడి, గోరువంక మొదలైనవి ప్రతుదాలు. వీటి మాంసం మధురం, శీతవీర్యం, లఘువు, మలబంధకం. కొంచెంగా వాతవర్ధకం.

7. ప్రసహాలు:— కాకి, గద్ద, రాంబొందు, గుడ్లగూబ. చాషం (నల్లకంఠంకలది), భాసం (గద్దల్లోభేదం) మొదలైనవి ప్రసహాలు. వీటిమాంసం చాలాఉష్ణం. యీ మాంసాన్ని తింటే క్షయరోగం, భస్మకరోగం, ఉన్మాదం, శుక్రనాశం సంభవిస్తాయి.

8. గ్రామ్యాలు — మేక, గొర్రె, యెద్దు, చీంబోతు, గుఱ్ఱం మొదలైనవి గ్రామ్యాలు వీటిమాంసం మధురరసం, మధురవిపాకం, బలవర్ధకం, అగ్నిదీపకం, వాతహరం, శ్లేష్మపిత్తకరం.

ఆనూపమాంసం.

ఆనూపమాంసం అంటే జలప్రాయ (తేమ) దేశంలో సంపదించి వుండే జంతువులయొక్క మాంసం. యీ జంతువులు అయిదువిధాలుగా వున్నాయి. 1. కూలేచరాలు (నీటియొడ్డున తిరుగుతాయి), 2. స్థవాలు (నీటిపైన యిదుతాయి), 3 కోశస్థాలు

(కోశంలోపల దూరివుంటాయి), 4. పాదులు (తాళ్లతో నీటితో నడుస్తాయి), 5. మత్స్యాలు (చేపలు) అని.

1. కూలేచరాలు —గేదె, దున్న, పంది, చమరీమృగం, నీటి యేనుగు, ఖడ్గమృగం మొదలైనవి. వీటిమాంసం మధురం, మధురవిపాకం, శీతవీర్యం. చమురుతోవుండి శుక్రవృద్ధి చేస్తుంది.

2. ప్లవాలు:—హంస, బెగ్గొర్రుపక్షి, క్రౌంచం. కొంగ. నీటిరాకి మొదలైనవి వీటిమాంసం మధురం, శీతవీర్యం, శుక్ర వర్ధకం, వాతశ్లేష్మప్రకోపకం.

3. కోశస్థాలు:—నత్తగుల్లవంటి గుల్లలో వుండే పురుగుజాతి అంతా కోశస్థం అని వాడబడుతుంది. వీటిమాంసం మధురం, శీత వీర్యం, వృష్యం, బలకరం, మలవర్ధకం.

4. పాదులు:—కుంభీరం (నీటిలో వుండి మనుష్యుల్ని చంపుతుంది), తాబేలు, మొసలి, తిమింగిలం మొదలైనవి. వీటి మాంసం కోశస్థజంతుమాంసగుణానికి సమంగా వుంటుంది.

5. మత్స్యాలు:—మత్స్యం, రోహితం, పాతీనం, శమ్భులి, పృథురోమం మొదలైన జాతులు యెన్నో వున్నాయి. మత్స్య సామాన్యంయొక్క మాంసం మధురరసం, ఉష్ణవీర్యం, వాతక్షారం, వృష్యం. మద్యపానం చేసేవారికీ, అతిప్రీతసంధోగం చేసేవారికీ, తీవ్రమైన జ్వరరాగ్ని గలవారికీ పథ్యాహారంగా వుంటుంది.

మాంసాన్ని గూర్చిన విధినిషేధాలు.

అప్పుడే వేటాడిన మాంసాన్ని తినాలి. దానంతట చచ్చిన దాని మాంసం తినే అతిసారం పుడుతుంది. ముసలివాళ్ళు మాంసం తినకూడదు. పిల్లలు తినడం మంచిది. పాము కరిస్తే చచ్చిన

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

జంతుమాంసం, యెండిపోయిన మాంసం తింటే కూలపుట్టి చస్తారు.

పక్షిజాతుల్లో మగదానిమాంసం, చతుష్పాజ్ఞంతువుల్లో (నాలుగు కాళ్ళతో నడచేవాట్లో) ఆడదానిమాంసం శ్రేష్ఠంగా వుంటాయి మగజంతువుయొక్క పరార్థం (వైభాగం) ఆడుదానియొక్క పూర్వార్థం (క్రిందిభాగం Lower half) గుణవంతంగా వుంటాయి. అన్నిజంతువులయొక్క మధ్యప్రదేశం (నడుము భాగం) గురుగుణం కలిగివుంది.

అన్నిమృగాల మాంసాలలోనూ తొడ (చట్ట) మాంసంకంటే చేతిమూపుల మాంసం, దానికంటే క్రోడ (ప్రక్క) మాంసం, దాని కంటే తల మాంసం, పిమ్మట వృషణమాంసం, దానికంటే చర్మం, తరవాత మేథ్రం (శిశ్నం), దానితరవాత పిరుదులు, పిమ్మట వృక్కలు (మూత్రపిండాలు), దానికంటే యకృత్తు, దానికంటే గుదం, దానికంటే వెన్నుయొముకలో మాంసం గురుత్వగుణం హెచ్చుగా కలిగి వుంటాయి. గురుత్వంగల మాంసాన్ని ఖాస్త మితంగా తిని, లఘుమాంసాన్ని రాస్త అధికంగా తింటే మూత్రాదోషం కలగదు. పాకాదినంస్కారంచేత గురుమాంసం కూడా లాఘవాన్ని పొందుతుంది మాంసరసంయొక్క ఉత్తమ త్యాన్ని యిల్లా రాస్తోంది చరకం—

శ్లో. శుష్కతాం వ్యాధిముక్తానాం కృణానాం క్షీణరేతసామ్।

బలవిరహాద్ధి నాం వైవ రసం విద్యోఽప్యదాచ్యుతమ్॥

తా. మాంసక్షయం కలిగినప్పుడూ, తార్కాలికమైన వ్యాధినుండి బ్రతికి ఆరోగ్యం పొందేకాలంలోనూ, చిక్కినవారికీ, శుక్రం క్షీణం

చినదారికి, శరీరబలం, చక్కని శరీరవర్ణం కోరేవారికి మాంస రసం చాలా ఉపయోగిస్తూ ఉత్పత్తం లాగున వుంటుంది.

శ్లో. వ్యయామనిర్యాః స్త్రీనిత్యా మద్యనిత్యాశ్చ యే నరాః;

నిర్యాం మాంససాహారా నాతురాస్సృర్న దుర్బలాః॥

తా. శరీరపరిశ్రమం యెక్కువగా పడువారూ (Labouring class) నిత్యంగా స్త్రీసంపాదం చేయువారూ, మద్యపానం చేయువారూ తమకు రోగం రాకుండా శరీరం బలీష్ఠంగా వుండాలంటే ప్రతిదినం మాంసం తినాలి

ఋతువిశేషంగా మర్వ్యమాంసభక్షణం

హేమంతంలో నూతిలోని మత్స్యాలనూ, శిశిరఋతువులో సరస్సులోని మత్స్యాలనూ, వసంతంలో నదిలోని మత్స్యాలనూ, గ్రీష్మంలో మడుగులోని మత్స్యాలనూ, వర్షకాలంలో చెరువులోని మత్స్యాలనూ, శరదృతువులో కొండకాల్వలోని మత్స్యాలనూ భుజించాలని భావప్రకాశమతం ఇక మాంసవర్గాన్ని ముగించి జలవర్గం లోకి వచ్చింది.

జలవర్గం

నీరు శరీరానికి అవసరం అని వెనకే వ్రాశాం. ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారం జలం వాత ప్రత్యేక తత్త్వం, ప్రత్యేక మహాభూతం అనిన్నీ చెప్పబడుతుంది జలం అంతా వాక్కంటే భేదాలు లేవు. అదృష్టప్రధానంగా ఆకాశాన్నుంచి యింద్రప్రేతమయి యీ జలం వర్షింపబడుతుంది. ఆకాశాన్నుంచి వర్షించేటపుడూ, క్రింద పడిన పిమ్మటూ, దేశకాలాలచేతనూ మారుతూ, అనేకరకాలుగా వర్షింప

ఆ హా ర వీ జ్ఞా నం

బడుతుంది. ఆకాశం నుంచి ఎద్దింపబడే నీరు “దివ్యజలం” అనబడుతుంది.

దివ్యజలం

“క్షుది శీతపీఠ్యం, నిర్మలం, మంగళకరం, ముఖప్రేయం, లఘుగుణవంతం అయి వుంది. భూపతనం అయిన ఇరుహత పడినప్రదేశాన్నిబట్టి వుంది దీని గుణం. ఆకాశం నుండి పడేటప్పుడు చంద్రసంబంధంచేతా, సూర్యసంబంధంచేతా కొన్ని మార్పుల్ని పొందుతుంది. ‘వాయువు ఎగర కొడితే ఆకాశంలో వ్యాపించే ధూళిసంబంధం వల్లా మేఘాలతో తిరుగాడే లూతాది (సూక్ష్మక్రిములు) విషసంబంధం వల్లా దివ్యజలం కూడా వేరు గుణాల్ని పొందుతుంది. దివ్యజలంలో యే రసమూ లేదు. జలం అవ్యక్తరసం అని వాడబడుతుంది. భూసంబంధం వల్లనే జలంలో షడ్రసాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి తెల్లభూమిలో పడితే తిక్తరసం, కపిలప్రదేశంలో పడితే ఔరత్వం, ఊషర(చవుడు)క్షేత్రంలో పడితే లవణరసం, పర్వతప్రాంతంలో పడితే కటురసం, నల్లమట్టిప్రదేశంలో పడితే మధురరసాన్ని కలిగి వుంటుంది జలం.

ఆకాశం నుండి పడేటప్పుడు క్రింద పడనీయకుండ మృణ్మయ పాత్ర (మట్టిపాత్ర)లోకి పట్టి జాగ్రత్తచేసిన నీటినే దివ్యజలం అంటారు. అత్యుత్తమం అవడం చేత మహారాజు లీ జలాన్నే త్రాగుతూ వుంటారు. జలం వర్షించేటప్పుడు ఋతుభేదంచేత కూడా గుణభేదాన్ని పొందుతూ వుంటుంది. హేమంతంలో జలం స్నిగ్ధం, శుష్కం, బలకరంగా ఉండి గురుత్వవంతంగా

వుంటుంది. శిశిరకాలంలో కూడా పై గుణాలు వుంటాయి కాని, కొంచెం లఘువుగా వుంటుంది. వసంతంలో కషాయరసం, మధుర రసం గలిగి రూక్షంగా వుంటుంది. గ్రీష్మంలో కఫహరంగా వుండి లాఘవాన్ని పొందుతుంది. వర్షకాలంలో కీటలాతాదినంబంధం గల వాయువులు మేఘాలతో కలవడం చేత ఆ కాలంనాటి నీరు విషదుష్టం అయి రోగకారణం అవుతుంది. అట్టి జలాన్ని గ్రహించకూడదు. శరదృతువులో అగస్త్యనక్షత్రం వుదయించిన తర్వాత నీరు అంతా నిర్విషం అవుతుంది. ఆ కాలంలోని నీరు నిర్మలం అయి పానయోగ్యంగా వుంటుంది అట్టి జలాన్నే సుకుమారులూ, రాజులూ, సామంతులూ త్రాగాలని శాస్త్రం చెపుతుంది. శరత్కాలంలో నిర్విషం అయిన యీ జలాన్నే “హంసోదకం” అని శాస్త్రం వాడుతుంది

దేశభేదం చేత జలగుణాలు

హిమాలయపు చరియల్లోంచి ప్రవహిస్తూ ధారాప్రవాహంగా రాళ్లమీద పడుతూ, అభిఘాతాల్నిచెందుతూ, యిల్లా అల్లా చెదిరి పోతూ మిక్కిలి లఘుత్వాన్నిచెందిన నీరు చాలా పద్యం, పవిత్రం అయి వుంటుంది. దేవతలూ, ఋషులూ యీ వుదకాన్నే నేవిస్తూ వుంటారు. ఈ యభిప్రాయంతోనే “హిమవత్ప్రభవాః పథ్యాః పుణ్యా దేవర్షిసేవితాః” అని చరకమహర్షి వ్రాశేడు. సుశ్రుతా చార్యుడుమాత్రం “హిమవత్ప్రభవా హృద్రోగాదీన్ జనయన్తి” “హిమవత్పర్వతంలో పుట్టిన నీరు హృదయ రోగాదులను పుట్టిస్తుంది” అని వ్రాశేడు. హిమవత్పర్వతంలో ఉపత్యకాప్రభవం (క్రిందచరియల్లో పుట్టినది) అయిన నీరు పైన చెప్పినప్రకారం

అభిఘాతాదులను పొందనందున అముత్వాన్ని చెందక గురుత్వం కలదై అపద్యం అవుతుందని సుశ్రుతాభిప్రాయమనిస్తే, అధిత్యకా ప్రభవం (పై చరియల్లో పుట్టినది) అయిన నీరు పైవిధంగా అముత్వాన్నిచెంది పద్యం అవుతుందని చరకాభిప్రాయమనిస్తే మనం గ్రహిస్తే పై విరోధం కలుగుతుంది

మలయపర్వతాల్లోంచి పుట్టి గులకరాళ్లు, యిసుక గుండా ప్రవహిస్తూన్న జలం నిర్మలంగా వుండి అమృతతుల్యం అనబడుతుంది సుశ్రుతాచార్యులు “మలయప్రభః క్రిమిన్ జనయన్తి” “మలయపర్వతపు నీరు క్రిమిరోగాన్ని కలుగజేస్తుంది” అని వ్రాస్తూన్నాడు. మలయపర్వతాల్లోంచి పుట్టినా యిసుక గులక రాళ్ళు గుండా ప్రవహించక వేరే మార్గంగుండా ప్రవహిస్తే ఆ నీరు క్రిమిరోగాన్ని పుట్టిస్తుందని అభిప్రాయం సుశ్రుతుడిది. పశ్చిమాభిముఖాలై పశ్చిమసముద్రంలోకి పోతూ వున్న నదుల్లో నీరు కూడా పద్యంగానే చెప్పబడుతూంది. వొక్క గంగాజలం తప్ప పూర్వ సముద్రంలోకి పోతూ వున్న జలం అంతా గురుగుణం కలిగి వుంటుంది. పారియాత్రపర్వతం, వింధ్యపర్వతం, సహ్యాపర్వతం— వీటిలో ప్రవహించే నీరు శిరోరోగం, హృద్రోగం, కుష్ఠరోగం, క్లిష్టదంత(బోద) మొదలైన రోగాల్ని పుట్టి స్తుంది. సుశ్రుతాచార్యులు “పారియాత్రధవాః పథ్యాః” “పారియాత్రపర్వతపు నీరు పథ్యం” అని విరుద్ధంగా వ్రాశాడు. పారియాత్రపర్వతంమీద వున్న పెద్ద చెరువులోంచి కాలవగుండా ప్రవహించే నీరు పథ్యం అని సుశ్రుతుని భావం పర్వతంయొక్క లోయనుండి స్రవించే నదీజలం రోగకారణం అని చరకుని అభిప్రాయం. వర్షకాలంలో భూమిమీద

పున్న పురుగులూ, సర్పాలూ, యెలుకలూ చులాన్ని వినర్జించడం చేత నీరు దూషితం అవుతుంది. ఆ జలాన్ని నదులు ప్రవహిస్తాయి. ఆ నదీ జలం సర్వదోషప్రకోపం చేస్తుంది. దిగుడుబావులూ, చెరువులూ, సరస్సులూ— పీటిలో పున్న నీరు ఆ ప్రదేశంయొక్క గుణాన్ని పొందుతుంది జిగురుగా వుండి, క్రిమిదుష్టం అయి, ఆకులు నాచు యిరదా కలిగివుండి, వర్ణహీనం రసహీనం అయిన జలాన్ని, చిక్కగానూ, దుర్గంధంగానూ పున్న జలాన్ని వర్జించాలి. సముద్రజలంలో ఆమగంధం వుంది. లవణపూర్ణంగా వుండి త్రిదోష ప్రకోపం చేస్తుంది.

జలగ్రహణ సమయం

నీరు సాధారణంగా ఉదయాన్ని శీతలంగానూ, నిర్మలంగానూ వుంటుంది. కమక ఆ సమయంలోనే గ్రహించి భద్రం చేసుకోవాలి. జలం కాస్త దోషవంతంగా వుంటే కాచుకున్నా, సూర్య రశ్మి తగిలినా ఆ దోషం పోయి నిర్మలం అవుతుంది. అట్లా చేసుకుని త్రాగవచ్చు. ఇక జలవర్గంలోంచి క్షీరవర్గంకీ వద్దాం. క్షీరవర్గం

గోక్షీరం (ఆవుపాలు) —వీట్లో మధురీకం, శీతవీర్యం, స్నిగ్ధం, మృదుగుణం, గురువు, మందం, ప్రసన్నం, క్షణ్ణం, పిచ్చిలం —యీ పదిగుణాలూ వుండడంచేత ఇవి శరీరంలో ఓజస్సును వృద్ధి చేస్తాయి. జీవనీయాలలో వుత్తమం, రసాయనంగానూ వున్నాయి. యితర జంతువుల పాలకంటే మంచివిగా శాస్త్రం చెబుతుంది.

మహిషీక్షీరం (బిడ్డెపాలు) —ఇవి ఆవుపాలకంటే గురువు, శీతవీర్యం. చమురు యెక్కువ. జీర్ణశక్తి ప్రబలంగా వున్న వాడు

అ హా ర వి జ్ఞా నం

త్రాగాలి అందుచేత. చక్కని నిద్రను ఉత్పత్తి చేస్తుంది
త్రాగితే.

ఉష్ణీకీరం (ఒంటెపాలు) — ఇది కొంచెం లవణరసం, ఉష్ణ
వీర్యం, లఘువు, రూక్షం. ఆరోగ్యకాలంలో త్రాగకూడదు. అనాహ
రోగం (పొట్టపుబ్బరం), క్రిమిరోగం, నంజు, ఉదరం, మూల
శంక—వీటిలో పథ్యంగా పనికివస్తుంది.

బడబాకీరం (గుఱ్ఱపుపాలు) — బలకరం. ధాతువుల్ని గట్టి
పరుస్తుంది. ఉష్ణవీర్యం. మధురంగా వున్నా కొంచెం పులుసూ,
లవణం కూడా వున్నాయి. రూక్షం, లఘువు. హస్తపాదగతం
అయిన వాతరోగంలో పథ్యంగా వుంటుంది. గాడిద, కంచరగాడిద
మొదలైన ఒంటిడెక్కజంతువులపాలు గుఱ్ఱపుపాలులాగే
వుంటాయి.

భాగకీరం (మేకపాలు) — ఇది మధురరసం. అనురసం కషా
యం. శీతవీర్యం, లఘుగుణం మలబంధం చేస్తుంది. రక్తపిత్తం,
అతిసారం, క్షయ, కాసం—వీటిలో పథ్యం.

అవికకీరం (గొఱ్ఱపాలు) — ఉష్ణవీర్యం, మధురరసం, పిత్తం,
శ్లేష్మప్రకోపకం. హిక్కాశ్వాసరోగాలకు కారణం అవుతుంది.

హస్తినికీరం (యేనుగుపాలు) — బలకరం. గురుగుణం.
ధాతువుల్ని గట్టిచేస్తుంది. రోగాల్లో మాత్రం ఉపయోగిస్తుంది.

మానుషీకీరం (చనుబాలు) — జీవనం, బృంహణం,
స్నేహనం పిల్లలికి సంవత్సరందాకా ప్రాణపోషకం అయిన
అహారం ఇదే

పాలవిషయంలో ఆంగ్లశాస్త్రం ఇట్లా వ్రాస్తోంది. పాలల్లో మానవశరీరంలో పున్న అన్ని ఛతుపుల్ని పోషించే ఆహారమూల ద్రవ్యాలు పున్నాయి. మరిన్ని జీవనీయాలు (Vitamins) ప్రకృతి సిద్ధంగా పున్నాయి యందులో జీవనీయాలు వుండడంచేతనే పిల్లలకు వచ్చే పిట్టరూపు (Rickets) రోగంలో చాలా పుషయుక్తంగా వుంది. జంతుపుల్నిబట్టి, అవి తినే ఆహారాన్నిబట్టి, పాలయొక్క గుదాలు మారుతూంటాయి. ఆవుపాలలో నాలుగు భాగాలు మాంసకృత్తులూ (Albuminoids), నాలుగు భాగాలు తైలం (Fats), అయిదు భాగాలు క్షీరశర్కరా (Milk Sugar), ఒక భాగం లవణాలు (Various Salts), ఉదకం 86 భాగాలూ పున్నాయి. యె ము క లు గట్టిపడడానికి, రక్తం ఘనీభావాన్ని (Coagulability ని) పొందడానికి ప్రధానం అయిన సుధాజైరం (Calcium phosphate) విస్తారంగా పాల ల్లో వుంది. ఇతరలవణాలు కొద్దిగా వున్నాయి. బర్రెపాలలో ఆవుపాలకంటే వెన్న హెచ్చు. గాడిదపాలలో ఆవుపాలకంటే వెన్న యెక్కువ; శర్కరలవణాలు తక్కువ. చనుపాలలో చమురు యెక్కువ గానూ, లవణాలు తక్కువగానూ వుంటాయి. పిల్లల శరీరాన్ని పోషించడానికి కావలసిన అన్ని ద్రవ్యాలూ చనుపాలల్లో వున్నాయి. పిల్లలికి యిట్లాంటిది మరోటి లేదు. చనుపాల తర్వాత మేకపాలు, తర్వాత గాడిదపాలు, తర్వాత ఆవుపాలూ పిల్లలికి మంచివి. దీనివల్ల చనుపాలకీ, ఆవుపాలకీ చాలా వ్యత్యాసం వుందనీ, చనుపాలకీ మేక పాలకూ చాలా సామ్యం వుందనీ, గాడిదపాలు కూడా ఆవుపాల కంటే ఉత్తమమైన ఆహారమనీ తెలుస్తోంది.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

దధి (పెరుగు):—వృష్యం, ఉష్ణవీర్యం, అమృతపాకం, బలకరం, స్నిగ్ధం. శరత్, గ్రీష్మ, వసంత ఋతువుల్లో తాగ కూడదు. రాత్రి కూడదు. చక్కెర, పెసరపప్పు, తేనె, వుసిరిక—వీనితో కలిపే తాగాలి. త్రాగితే రాత్రి వెచ్చగా వున్న పెరుగు తాగవచ్చు.

తక్రం (మజ్జిగ):—మధురం, మధురవిపాకం, ఉష్ణవీర్యం, దీపనం, వృష్యం. త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది గ్రహణీ, ఆర్శో రోగాల్లో ముఖ్యమయిన పథ్యాహారం. తక్రభ్యాసం కలవారికి రోగాలు రావు. తక్రం అభ్యసిస్తే అనేక రోగాలు పోతాయి. దేతతలకి అమృతంలాగే మానవునికి ఆరోగ్యానికి తక్రం ఉత్తమం చలిమజ్జిగ శ్లేష్మవృద్ధి చేస్తుంది. కాచిన మజ్జిగ శ్లేష్మం.

నవనీతం (ఆవువెన్న):—వృష్యం, దీపనం, సంగ్రాహి. పిల్లలకీ, వృద్ధులకీ, ధాతుపౌషకం, శిశువులకి (Infants కి) అమృతతుల్యం. అందుచేతనే 3వ మాసం మొదలు “ముక్కటం” అనే పేరుతో ఆవునేతిని పెడతారు పిల్లలకి. బట్టెవెన్న చాలా గురుత్వం కలిగి వుంటుంది మేదస్సునూ, శుక్రాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. పాలల్లోంచి తీసిన వెన్న అతి స్నిగ్ధంగానూ, అతిబలకరంగానూ, అతిమధురంగానూ వుండి శీతవీర్యం కలిగి వుంటుంది. నిలవ వెన్న తరుచుగా రోగకారణం అవుతుంది

ఘృతం (నేయి):—అన్ని తైలాల్లో నేయి వుత్తమం. దీనిలో అనంతశక్తులున్నాయి. స్మృతి, బుద్ధి, జారరాగ్ని, ఓజస్సు, కఫం, మేదస్సు—వీటిని వృద్ధి పొందిస్తుంది. నేయి యే జంతువుదో ఆ గుణం ఆ నేతిలో వుంటుంది,

పీయూషం (జున్నుపాలు):— గురుగుణం, సంతర్పకం, పృష్యం. అగ్నిదీప్తికలవారే ధుజించాలి. ఇంతటితో క్షీరవర్గాన్ని ముగించి ఇక్షువర్గంలోకి వద్దాం.

ఇక్షువర్గం

ఇక్షు (చెఱుకు) —ఇది మధురం, శీతవీర్యం, పృష్యం, స్నిగ్ధం, బృహణం. చెఱుకును దంతాలతో కొరికి భక్షిస్తే మంచిది. అట్లా కాకుండా, యంత్రంలో ఆడిన పాపంలో కణుపు, పై చర్మం యొక్క సారం వుండడంచేతనూ, కొంచెంకాలం నిలవవుండడంచేతనూ, గాలిసోకడంచేతనూ సూర్యకిరణసంబంధం చేతనూ, విదాహిగుణాన్ని కలిగి వుంటుంది (Creating a sort of burning sensation after drinking.) అందుచేత యంత్రంలో ఆడిన చెరుకుపానకాన్ని త్రాగడం మంచిదికాదు

గుడం (బెల్లం):—ఇది రుక్తం, మాంసం, మజ్జి, మేచస్సులను వృద్ధి చేస్తుంది. క్రిమిరోగానికి కారణం అవుతుంది అందుచేత స్వల్పంగా తినడం మంచిది. కలకండ, ఖండశర్కర మొదలైనవి బెల్లంతో సమానంగా పుంటాయి పరిశుభ్రంగా వున్నకొలది శీతవీర్యం అధికం అవుతూ వుంటుంది

మధువు (తేనె).—ఇది మధురరసం. కషాయరసం అనురసం. గురువు, రూక్షం. మానవాహారంగా కావలసిన ఉపాదాన ద్రవ్యాలన్నీ కొంచెంగా వున్నాయి యిందులో. దీనిలో వున్న మధుర ద్రవ్యం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది పిండిపదార్థాన్ని శర్కరగా మార్చే లాలాద్రవంవంటి ద్రవ్యం యిందులో వుంది. కొత్తతేనె

కొంచెం విరేచనకారి. సంవత్సరం నిలవ వుంటే మలబంధకం. ఇది ధాతుపోషణం కావించే ద్రవ్యాలలో ఉత్తమం గా వుంది. విశ్రాంతిలేక సర్వదా పనిచేస్తూ వున్న గుండెకాయకు మూల పదార్థం అయిన పేళీలను గట్టిపరచుటలో చాలా ఉత్తమం అయింది తేనె. దీనిలో వున్న సుధాజైరం (Calcium salt) శరీరంలో వున్న గ్రంథుల్ని (Internal secreting glands ని) సామ్యంలో వుంచుతుంది. రెండు గరిజెల తేనెలో వాక పంచపాత్రెడు చల్లని సీరు కలిపి త్రాగితే నిద్ర వస్తుంది శరీరస్థైల్యం తీస్తుంది. తేనెగుణాలను వర్ణిస్తూ ఆయుర్వేదం రకరకాల తేనెను వర్ణించి చాలా చెప్పింది. ఆ విషయం గ్రంథాంతరములో చూచుకోవాలి. ఇంతటితో ఇటువర్గాన్ని వదలి తైలవర్గంలోకి వద్దాం.

తైలవర్గం

తైలా లన్నిటినీ ఆహారమూలద్రవ్యాలుగా పూర్వం వ్రాశాం. యీ తైలాలలో నువ్వులనూనె ఉత్తమం. ఆహారంక్రింద భుజించడానికి నేయి తరువాత నువ్వులనూనె ప్రధానం అని శాస్త్రసమ్మతం.

తీలతైలం (నువ్వులనూనె).— ఇది మధురరసం, మధుర విపాకం, గురువు, వృష్యం. ధాతువులికి స్థైర్యం యిచ్చి చర్మానికి మార్దవం కలిగిస్తుంది సూక్ష్మం అయిన శరీరనాళాలలో కూడా ప్రవేశిస్తుంది. ఉష్ణవీర్యం అవడంచేత గర్భాశయాన్ని శోధిస్తుంది. మెదడుకు శక్తి యిస్తుంది కృశించి వున్న శరీరాన్ని పెంచడానికీ, అతిగా పెరిగిన శరీరాన్ని తరిగించడానికీ కూడా యీ తైలం సమర్థం అవుతుంది అంటే—రూక్షదిగుణాలు అధికం అయి వాతం

ప్రకోపించి స్రోతస్సుల్ని సంకోచింపచేయడంచేత అన్నరసం సరిగా పరిణామానాన్ని పొందక శరీరం కృశిస్తుంది. అట్టి స్థితిలో సరత్వం, సూక్ష్మత్వం, స్నిగ్ధత్వం, మార్దవం కలిగి వున్న తిలతైలం స్రోతోహర్గాలను వికసింప చేస్తుంది. తద్వారా ఛాతు పోషణం కలిగి శరీరం పెరుగుతుంది. ఉష్ణవీర్యం అయి వుండడం చేత మేదస్సును క్షీణింపజేసి తద్వారా శరీరాన్ని తరిగించి స్థూల త్వాన్ని పోగొడుతుంది.

సర్వపతైలం (ఆవనూనె):— అగ్నిదీపకం. కటువిపాకం, కటురసం, ఉష్ణవీర్యం, తీక్షణం, లేఖనం. కఫం, మేదస్సు, వాతం—వీటిని హరిస్తుంది. కుఘ్ర, క్రిమిరోగం—వీటిలో పథ్యం. ఇక కృతాన్నవర్గంలోకి వద్దాం.

కృతాన్నవర్గం

కృతాన్నం అంటే తయారు అయిన వంటకం. దీనిగుణం సామాన్యంగా యే వస్తువుతో తయారు అయిందో దానిప్రకారం వుంటుంది. కాని, వస్తునమ్మేశనంచేతా, సంస్కారంచేతా గుణాలు మారుతూ వుంటాయి. మనం అనేకవంటకాలను అనేకరకాలుగా తయారుచేసుకుని భుజిస్తాం వాటిగుణాలను వ్రాయడం కూడా కష్టం అన్నిటిని తిని తెలుసుకుని వ్రాయాలి. శాస్త్రంలో చెప్పిన ప్రకారం యిప్పుడు వంటకాలను సిద్ధం చేసికొంటున్నారా? అట్లా చేయడం లేదు. వొక్కొక్క ప్రాంతంలో ఒక్కొక్క విధంగా తయారు చేసికొంటారు. గ్రంథంలో వున్న వంటకాల నన్నిటిని వివరించడం మొదలుపెడితే గ్రంథం కూడా పెరిగిపోవడంతప్ప పెద్ద ఉపయోగం వున్నట్లు తోచదు. యీ కృతాన్నవర్గంవిషయంలో

అ హా ర వి జ్ఞా నం

భావప్రకాశాదిగ్రంథాల్లో చాలా వివరణం వుంది. అవసరాన్నిబట్టి వైద్యవిద్యార్థి ఆ గ్రంథాన్ని పరిశీలించుకోవలసిందని నా అభిప్రాయం.

అహారవిషయం అవడంచేత యీ అధ్యాయంలో కొన్ని ద్రవ్యాల గుణాలను దిజ్ఞాత్రంగా వ్రాశాను. కేవలం వస్తుగుణ పట్టిక క్రింద యీ గ్రంథాన్ని వ్రాయదలచలేదు వస్తుగుణపట్టికలకీ, ఔషధాలకూ యేమీ లోటులేకుండా, అనేకగ్రంథాలు అచ్చుపడి వున్నాయి. శాస్త్రీయవిషయాలను వివరించడంలో ఆయుర్వేదం చాలా వెనుకబడి వుంది ఆ విషయంకోసమే, యీ గ్రంథం వ్రాయబడుతుంది గనుక, వస్తుగుణాలను వివరించదలచుకోలేదు. సూక్ష్మంగా వ్రాసి సమాప్తిచేశాను. ఇందులో వస్తుగుణాలను వ్రాసేటప్పుడు రుచ్యం, వృష్యం, దీపనం, పాచనం, వాజీకరణం మొదలైన శబ్దాలతో వ్రాశాను వైద్యవిద్యార్థికి సామాన్యంగా ఆ వైద్యపరిభాషాశబ్దాలకు అభిప్రాయం తెలిసి వుంటుందని అట్లా వ్రాశాను. ప్రతిమాటకు వ్యాఖ్యానం యీ గ్రంథంలో చేయుట భావ్యం కాదు. అవసరం అయిన విషయాలకు వైద్యపరిభాషకూడా పరిచయవలసిందే వైద్యవిద్యార్థి అని హెచ్చరించుచున్నాను.



ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

యె ని మి దో అ ధ్యాయం

ఆ హా ర స రి మాణం

(Quantity of food)

ఆహారమూలద్రవ్యాన్ని ఆరో అధ్యాయంలో తెలుసుకున్నాం ఆహారపరిమాణం తెలియాలి యీ అధ్యాయంలో. చరకవిమాన స్థానంలో ఆహారపరిమాణం లేక, ఆహారరాని గూర్చి యిట్లా వ్రాశారు—“పరిమాణం రెండు విధాలు 1. సర్వగ్రహం, 2 పరిగ్రహం అని. ‘సర్వగ్రహం’ అంటే—అన్నం, పప్పు, మాంసం మొదలైనవాటి నన్నిటినీ కలిపి యేకపరిమాణం చెయ్యడం యందులో మొత్తమే లెక్కకు వస్తుంది కాని, వేరువేరు ద్రవ్యాల మొత్తం లెక్కలోకి రాదు సర్వగ్రహం అన్న శబ్దానికి వ్యాఖ్యాత “సర్వస్యేతి. మిశ్రీకృతాన్నసూపమాంసాదేరేకపిండేనగ్రహణం.” “అన్నం, పప్పు, మాంసం మొదలైనవాటిని కలిపి మొత్తం ప్రమాణం గ్రహించడం” అని వ్రాశాడు. “పరిగ్రహం” అంటే—ఆహారంలోని వేరువేరు ద్రవ్యాల పరిమాణాన్నిగ్రహించడం. అన్నం యింత, పప్పు యింత. మాంసం యింత అని గ్రహించడం. పరిగ్రహశబ్దానికి వ్యాఖ్యాత “అన్నస్య కుడవః, సూంసస్య ద్విపలం, సూపస్య పలం ఇత్యాద్యవయవమాన

పూర్వకం సముదాయమానః.” “కుడవప్రమాణం అన్నం, రెండు పలాలు మాంసం, వొకపలం పప్పు అంటూ ఆహారభాగాల ప్రమాణం తీసుకుని సముదాయప్రమాణం నిర్ణయించడం” అని వ్రాశాడు.

ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకోవలసింది యేమిటంటే ఆహారమూల ద్రవ్యాల్లో యే ద్రవ్యం యెంత మొత్తం ప్రతిదినం యీ శరీరాని కావాలి? మొత్తం ఆహారం యెంతప్రమాణంలో ఉండాలి? అనేది. యీ రెండో ప్రశ్నయెందుకు? మూలద్రవ్యాల మొత్తం తెలిస్తే సరిపోతుంది గదా! అని అందాం. కాని, యీ సంగతి కాస్త ఆలోచిద్దాం. ధాతుపోషణానికి మాంసకృత్తులు, తైలాలు, మధురద్రవ్యాలూ, అవసరం అని చెప్పితే అన్నీ కూడా సమప్రధానాలన్నమాట. వీటిని సమప్రమాణంలో భుజిస్తేనే ధాతుసామ్యం కలుగుతుందని భావం. వీటిలో వొకదాన్ని యెక్కువ తిన్నా, యింకోదాన్ని తక్కువ తిన్నా కూడ ధాతుపోషణంలో హెచ్చు తగ్గులు వస్తాయి. అందుచేత ఉపాదానద్రవ్యాల వేరువేరు ప్రమాణం తెలిస్తే ఆ మొత్తాన్ని తింటాం. రెండవప్రశ్న యొక్క తాత్పర్యం యేమిటంటే మూలద్రవ్యాలప్రమాణం తెలిసినా ఒకే మూలద్రవ్యం వున్న ఆహారాలు చాలా అరుదుగా ఉన్నాయి. మనం సాధారణంగా ప్రతిదినం తినే ఆహారద్రవ్యాలన్నీ అన్ని మూలద్రవ్యాల్ని కొంచెం కొంచెం కలిగి వున్నట్లు తెలుస్తూంది రాసాయనికవిభాగంవల్ల. అందుచేత భోజనకాలంలో మూలద్రవ్యం యొక్క సరియైన ప్రమాణం తెలియనే తెలియదు. మనం ఆహారాన్ని తూచి తింటామా? అట్లా చేయడం హాస్యాస్పదం, అనుభవవిరుద్ధం కూడాను.

ద్రవ్యాన్ని పుచ్చుకునీ, ఆకర్మి పుచ్చుకునీ, ఆహారమొత్తం మారుతూంటుంది. వొకదినం మధురాహారం దాగా వుంటే కొంచెం జాస్తిగా తింటాం. మరోనాడు మాంసం పాకాన్ని పడితే రాస్తూ అధికంగా వేస్తాం. రుచిగా వుండని వొకపదార్థాన్ని యెక్కువగా తినడం, రెండోదాన్ని శాస్త్రోక్తంగా సమప్రమాణంలో తినడం ప్రాచీనమైన ఆహారమొత్తం అధికం అయిపోయి వాధిస్తుంది. అందుచేత ప్రతిభోజనం యెంతలాభంగా తినాలి? అని రెండోప్రశ్న తాత్పర్యం. ఆకలి యెక్కువగా వుండడం చేతనో, చాపల్యంచేతనో కంఠదఘ్నం (కంఠపూర్తి) గా తిని చాలామంది రోగాలపాలు అవుతుంటారు. యీ కారణంచేతనే “ఆత్మాన మభినమిత్వ భుజ్జీత” “తన్ను తాను తెలుసుకుని తినాలి” అని అంది శాస్త్రం సర్వమూ తినేవాడిపైన ఆధారపడి వుంది. శాస్త్రం మాత్రం మార్గదర్శకం అయి కొన్ని విషయాల్ని సూచిస్తుంది. అంతకంటే శాస్త్రం చెప్పలేదు. అవశం కూడాను.

ఉపాదానద్రవ్యాలు యెంతప్రమాణంలో ప్రతిదినం కావాలన్న విషయంలో ఆయుర్వేదం అంతగా వివరించి చెప్పలేదు. వొక కుడవం అన్నం, ఒకపలం పప్పు, రెండుపలాల మాంసం, ప్రతిభోజనానికో, ప్రతిదినానికో (ఈ సంశయం తీరదు.) కావలసి వుంటుందని మాత్రం సర్వగ్రహపరిగ్రహశబ్దాల వ్యాఖ్యానంలో రాస్తారు చరకవ్యాఖ్యాత. ఇంతమాత్రంచేత యేమీ నిశ్చయించడానికి పీలు లేదు యీ విషయాన్ని అంగ్లశాస్త్రం చాలా విపులంగా వ్రాసింది దానిలో పున్నదాన్ని సంక్షేపంగా వ్రాస్తాను. లెఫ్టినెంటు

అ హా ర వి జ్ఞా నం

కోలనెల్ మ్యాక్కారిజన్ (Lieut.Colonel Macarrison)
గారు యిట్లా వ్రాశారు—

మాంసకృత్తులు —ప్రతిదినం మనకి మాంసకృత్తులు 3 మొ.
4 ఔన్సులు కావాలి. అంటే ప్రతిదినం శరీరంలో కలుగుతూ
వున్న ధాతుక్షయాన్ని పూర్తిచేయడానికి 24 గంటలలోనూ
80 మొ. 120 గ్రాములు మాంసకృత్తులు వుండాలని తాత్పర్యం.
మాంసకృత్తుల్లో భేదాలను, అవి వున్నద్రవ్యాలను గూర్చి ఆరో అధ్యాయంలో వ్రాశే వున్నాం.

తైలాలు (కొవ్వులు) —శరీరావయవాలు పనిచేయడానికి శక్తి
కావాలి. ఆ శక్తిని కొవ్వుపదార్థాలు యిస్తాయి యీ కొవ్వుపదార్థాలు
ప్రతిదినం 50 మొ. 80 గ్రాములు కావాలి. అంటే 2 ఔన్సులు
మొదలు 3 ఔన్సులు తైలపదార్థాలు కావాలన్నమాట.

శర్కరద్రవ్యాలు (Carbohydrates) —పంచదారకూడ
శరీరావయవాలు పనిచేయడానికి శక్తి యివ్వడంలో ప్రధానం అయి
వుంది. యీ శర్కరద్రవ్యాలు స్థావరజన్యాలే కాని జాంతవాలు
లేవు. గోధూమలు, వరిబియ్యం, బంగాళాదుంపలు—వీటిలో విశేషంగా
యివి వున్నాయి. యీ శర్కరద్రవ్యాలు త్వరలో జీర్ణం అవుతాయి
గనుక, చాలాశీతమాలుగా చెప్పబడుతూన్నాయి. ప్రతిదినం
500 మొ. 600 గ్రాములు శర్కరద్రవ్యం అనగా 18 ఔన్సులు
మొదలు 21 ఔన్సులు పరకూ యీ శరీరానికి అహారంగా
కావాలన్నమాట.

లవణాలు (Salts):—వీటి సంగతి అంగ్లశాస్త్రప్రకారం
ఆరో అధ్యాయంలో వివరించాను. ఆయుర్వేదం “జైరం, లవణం,

పిప్పి" యీ మూడింటినీ మాత్రం తినకూడదని చెప్పతూ రారణాన్ని యీ క్రిందివిధంగా వ్రాస్తూంది.

ఔరం (Alkali) — యిది ఉష్ణవీర్యం కలది. లఘుత్వ తీక్షణ్య గుణాలు పున్నాయి. మొదట దోషాన్ని క్షేదించి పిమ్మట శోధిస్తుంది. ఆహారాన్ని పాకంచేసే శక్తి దీన్నో వుంది. ఆహార ద్రవ్యాన్ని దహించి సంఘాతాన్ని భేదిస్తుంది. అతిమాత్రం తింటే పెంట్రుకులు పోతాయి. నేత్రరోగం, రామ్ము పట్టు (Oppressed feeling in the chest) వుంత్వనాశం, బట్టతల, గుడ్డి, తలనెరుపు, హృదయబాల—వీటిని సంతాతాభ్యాసం వల్ల పుట్టిస్తుంది. ఇందు కుదాహరణం ప్రాగ్దేశవాసులు, చైనావారూ వున్నారు. వారు అధ్యాసంగా ఔరాన్ని తింటూ పై రోగాల వల్ల బాధపడు తున్నారు. కనక ఔరాన్ని తింటే అతిస్వల్పమాత్రలో తినాలి.

లవణం (ఉప్పు).—ఉష్ణవీర్యం. తీక్షణంగా వుంది. కొంచెం గురుత్వం కూడా వుంది. స్నిగ్ధంగా వుండి ఉపక్లేది అనబడుతుంది. ధాతుబంధాన్ని విడగొడుతుంది. ఆహారాన్ని పాకం చేస్తుంది. తగుమాత్రంగా తింటే సుఖాన్ని, అధికం అయితే దుఃఖాన్ని యిస్తుంది. అతిమాత్రం వల్ల నిరుత్సాహం, ధాతుదౌర్బల్యం. ధాతుశైధిల్యం కలిగిస్తుంది అతిమాత్రం తినేవారు ఉత్సాహ చూన్యలై, శిథిలమాంసవంతులై పరిశ్రమ వోర్వలేకుండా వుంటారు. ఇందు కుదాహరణం బాక్టీక, సింధు, సారాష్ట్ర, సావీరదేశాలవారు పాలల్లోకూడా ఉప్పు కలిపి వీరు తాగుతారు. ఊషరక్షేత్రం (చవిటినేల) లో ఓషధులు నిర్వీర్యం (బలహీనం)గా వుండడం మనం చూస్తున్నాం అట్లాగే ఉప్పు అధికంగా

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

తనేవారు నిర్వీర్యులపుతారు ఔం లాగే అపరాధాన్ని కూడా అతిగా తింటే ఖాళిత్యం (చవటతల), పాలిత్యం (నెరుపు), ఇంద్రులత్వం (పేనుకొరుకు), చిన్నతనంలోనే వాళ్ళు ముడతలు పడడం వస్తుంది.

పిప్పలి—కటురనం, మ ధు ర పా కా నిన్ని పొందుతుంది. ఉష్ణవీర్యం, స్నిగ్ధం. గురుత్వం వుంది రోగాల్లో ఔషదంగా వాడుకోవచ్చు. తాత్కాలికంగా సుఖం యిస్తుంది. అతిమాత్రం తింటే తనగుణాలవల్ల శ్లేష్మప్రకోపం చేస్తుంది ఉష్ణవీర్యం కలిగి స్నిగ్ధంగా వున్నా, యీ గుణాలు స్వల్పంగా వుండడంచేత వాతాన్ని కూడా హరించలేదు. ఉష్ణవీర్యం అయి పిల్లవృద్ధి చేస్తుంది. తనతో కలిపిన ద్రవ్యంయొక్క గుణాన్నివృద్ధిచేసే యోగవాహిత్యం దీనిలో వుంది పిప్పలికూడా అతిమాత్రం తినకూడదు

పై మూడుద్రవ్యాలూ అతిమాత్రం పనికిరావని శాస్త్రం చెబు తుంది. ఉపాదానద్రవ్యం అయినా వుప్పు అతిమాత్రం పనికిరాదని శాస్త్రం చెప్పడంచేత దానిప్రమాణం అంతగా అవసరం లేదు. యెంతతక్కువైతే అంత మంచిది. రుచికోసం కాస్త తింటే చాలుతుంది. ప్రతిదినం తాగవలసిన జలప్రమాణాన్ని ఆరో అధ్యా యంలో వ్రాశాం. శరీరాన్ని పోషించడానికి యే ద్రవ్యం యెంత ప్రతిదినం కావాలో తెలిసింది యిప్పుడు ధాతుపాఠంవల్ల శరీరం నుంచి బైటికి పోతూవున్న మలాల్ని పరీక్షించి వాటి పరిమాణాన్ని గుర్తించి తద్వారా ప్రతిదినం కావలసిన మూలద్రవ్యాల్ని నిర్ణయం చారు శాస్త్రజ్ఞులు. యింక మనం రెండో ప్రశ్నకి స మా ధా నం తెలుసుకుందాం.

అహారములద్రవ్యాలు అనేకంగా కలిసి మనం తినే ఆహార ద్రవ్యాలు యేర్పడ్డాయి. తూకప్రకారం అన్నం తినడం విరుద్ధం కనక, మొత్తంభోజనం యెంతప్రమాణంలో వుండాలి? యీ విషయాన్ని ఆయుర్వేదం స్పష్టంగా, చక్కగా వివరించింది. నీవు తినే ఆహారం ముందుగా ఆహారయంత్రానికి పోతుంది. దాన్నే 'కుక్షి' అంటారు కుక్షియొక్క ఆవకాశాన్ని మూడుభాగాలుగా విభజించాలి. ఇందులో మొదటి భాగాన్ని భక్ష్యభోజ్యాలనబడే కఠిన ద్రవ్యాలతోనూ, రెండవభాగాన్ని లేహ్యపేయాలతోనూ నింపి, ఆహారాన్ని పచనంగావించే వాతపిత్తకఫాల సంచారానికి మూడో భాగాన్ని ఖాళీగా వుంచాలి. యీ ప్రకారం భాగాలను విభజించుకుని తినడం అభ్యాసం చేస్తే అలవడుతుంది అభ్యాసంవల్ల ప్రతిదినం కొలలతప్పి ప్రకృతి తనంతట తానే కావాలని మొత్తాన్ని గ్రహించి శృప్తి పడుతుంది ఆహారం సుగంధంగానూ, రుచిగానూ వుందని నీవు చావల్యాన్ని పొందిక ఆరోగ్యమాత్రం కోరితే ప్రమాణజ్ఞానం నీకు సులభం అవుతుందని శాస్త్రం చెబుతుంది. నేను సరిగా కుక్షివిభాగం చేసుకుని తింటున్నానో, లేదో నా కెట్లా రెయిస్తుంది? జ్ఞానలోపంవల్ల అతిమాత్రం భుజిస్తే, మూడోభాగం కూడా ఆహారంతో నిండిపోతే దోషసంచారానికి అవకాశంలేక దోషప్రకోపం కలుగుతుంది. అట్లాగాక హీనమాత్రంగా తింటే ఛాతుపోషణ జరగదు. అందుచేత కుక్షివిభాగజ్ఞానం కలగడానికి వేరే వుపాయం కావాలని తినేవాడు ప్రశ్నవేస్తాడు. యీ ప్రశ్నకు శాస్త్రం యిట్లా చెబుతుంది సమాధానం.

ఆహారం తిన్నలర్వాత యీ క్రిందిలక్షణాలు కలగాలి తిన్న ఆహారం ఆహారయాన్ని వొత్తి పొట్ట బిగియకూడదు ఆహార

యంలో ఆహారం యెక్కువగా పడితే ఆశయం వికసించి ఉబ్బి పైభాగంలో వున్న హృదయానికి వాత్తుడు కలిగించడంచేత ఆయాసం (Hard breathing) వస్తుంది. యీ లక్షణం పుట్ట కూడదు. ఉదరంయొక్క ప్రక్కభాగాలు వికాసం పొందకూడదు. మామూలు సమయంలో చూపిరి తీసుకుంటూవుంటే పర్యుకాస్థలూ, (ప్రక్కయెముకలు) వానికి బంధించి వున్నపేళీలూ (Ribs and intercostal muscles) స్పష్టంగా కనబడవు. అతిమాత్రం తించే అవి వికాసం (Expansion) పొందుతాయి దీన్నే “పార్శ్వ విపాటనం” అంటారు. అన్నం తిన్నతర్వాత యీ పార్శ్వవిపాటనం కలగకూడదు. ఉదరంలో బరువు పుట్టకూడదు. భోజనానంతరం యింద్రియాలకు తృప్తి, నైర్మల్యం కలగాలి. భోజనం చేయడం ప్రారంభించిందిమొదలు యెప్పటికీ “త్రాగవలె,” “తినవలె”, అనే యిచ్చలు విరమిస్తాయో (చాపల్యం లేనివాడికి) అంతటితో సరిగా ధుజించానని అనుకుని విరమించాలి భోజనానంతరం నిలబడడానికి, కూర్చోడానికి, పరుండడానికి, నడవడానికి, ఊపిరి తీసుకోడానికి, నవ్వుడానికి, యితరులతో మాట్లాడడానికి యేవిధం అయిన ప్రతిబంధకం వుండకూడదు. అతిమాత్రం తించే పై వ్యాపారాలకు బాధ కలుగుతుంది మధ్యాహ్నభోజనం రాత్రికీ, రాత్రిభోజనం ఉదయానికి జీర్ణమయి మూవో అధ్యాయంవో చెప్పిన జీర్ణలక్షణాలు కనబడాలి. తిన్న ఆహారం బలాన్నీ, కాంతినీ, శరీరవృద్ధినీ కలిగిస్తోందని నీకు తోచాలి. యిట్టిలక్షణాలు కనబడితే నీవు కుక్షివిభాగం ప్రకారం తింటూన్నానని తెలుసుకో లెక్కలప్రకారం ఆహారాన్ని వివరించిన ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా చివరకు ఆహారప్రమాణం తినేవారి

పైననే ఆధారపడివుందని వ్రాస్తోంది. ఆహార ప్రమాణాన్ని స్థిరంగా శాస్త్రం చెప్పలేదు. యీ ప్రమాణం జరరాగ్నిని పుచ్చుకుని వుంటుంది. ఋతుభేదంచేతా, వయోభేదంచేతా, అన్నీ మారుతూంటే ఆహార పరిమాణం కూడా మారుతూ వుంటుంది వొకరి ప్రమాణం యింకొకరికి సరిపడదు అందుచేతనే మన శాస్త్రం పై లక్షణాలద్వారా చక్కగా వివరించింది. చరకాచార్యులువారు మాత్రాశీతీయాధ్యాయంలో ప్రారంభాన “మాత్రాశీస్యాత్, ఆహారమాత్రా పునరగ్నిబలా పేక్షిణీ యావద్ధ్యశనమతమనుపమాత్య ప్రకృతిం యథాకాలం జరాం గచ్ఛతి తావదస్య మాత్రాప్రమాణం వేదితవ్యం భవతి.” “ప్రమాణంగా తినాలి. జారరాగ్నిబట్టి ఆహారప్రమాణం నిర్ణయించాలి. యెంతమాత్రం తింటే ప్రకృతి చెడకుండా కాలానుగుణంగా జీర్ణం అవుతుందో అది వానికి ఆహారప్రమాణం అవుతుందని తెలుసుకోవాలి” అని వ్రాశారు. తినే ఆహారాన్నిబట్టికూడా ప్రమాణం వుంటుంది. పక్షాన్నాలు తినేటప్పుడు తక్కువగా తిని తృప్తి పడాలి. ద్రవాహారాలు, లఘ్వాహారాలూ తింటే కాస్త యెక్కువగా తిన్నా బాధించవు. ద్రవ్యగుణాన్నీ, అగ్నిశక్తిని, కాలాన్నీ, వయస్సునీ చూసుకుని ప్రమాణాన్ని తినేవారే నిర్ణయించుకోవాలి. శాస్త్రం కొన్ని విషయాలను మాత్రం ఉపదేశించి వూరుకుంటుంది. శరీర తత్వాన్ని తెలుసుకున్న పండితులు కొన్ని ప్రకృతుల్ని పరీక్షించి సిద్ధాంతాలు వ్రాశారే కాని, అందరికీ వాకే పద్ధతిని నిర్ణయించలేదు. ఆ యాకాలనాటి వైద్యుడు ఆ కాలపు ప్రకృతుల్ని చూచిన్నీ, ఆహారలోపంవల్ల వచ్చే లక్షణాలనుబట్టిన్నీ మూలద్రవ్యాలయొక్క, మొత్తం ఆహారం యొక్క ప్రమాణాన్ని నిర్ణయించ

ఆహార విజ్ఞానం

చాలని శాస్త్రం అభిప్రాయపడుతుంది. మాత్రాశీతీయాధ్యాయవ్యాఖ్యానంలో చక్రపాణి “నేత్రేంద్రియం అగ్నివల్ల పుట్టింది. ప్రకాశం వల్ల చూడగలుగుతుంది అప్రకాశమే, ఆ తేజస్సే అధికం అయితే నేత్రేంద్రియం పోతుంది. అసలు ప్రకాశం చూడకపోయినా నేత్రం నశించిపోతుంది అట్లాగే ఆహారంవల్లనే అగ్నిదీప్తి కలుగుతుంది. అగ్నిదీప్తివుంటేనే గాని అన్నం పక్వం అవుతుంది. అన్నం యెక్కువ అయినా అగ్ని చెడిపోతుంది అన్నం తక్కువైనా అగ్ని చెడుతుంది రాతితో కత్తి తయారవుతుంది రాతి మీద నూరితే పదు నెక్కుతుంది రాతిదెబ్బ తగిలితే చెడిపోతుంది” అని వ్రాశాడు యీ పుదాహరణంవల్ల ఆహారప్రమాణాన్ని యెంత జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలో తెలుస్తోంది. ఆయుర్వేదం అన్ని రోగాలూ ఆహారమూలకాలని చెబుతుంది జ్వరరాగ్ని సరిగా వుండి తిన్నది సరిగా పక్వం అవుతుంటే యే రోగం రాదనిన్నీ, సమస్త రోగాలకూ (శారీర రోగాలకూ) మొదటిలోపం జీర్ణకోశం లోనే ప్రారంభం అవుతుందనిన్నీ ఆయుర్వేదసిద్ధాంతం. జ్వరరాగ్ని దీప్తంగా వుంటే రోగం అయినా చికిత్సకు లొంగి కుదురుతుంది. జ్వరరాగ్ని చెడిపోతే ప్రతిరోగం కూడా అసాధ్యం అవుతుంది. ఇది ప్రతిదినం అనుభవంలో అందరికీ తెలుస్తూనే వుంది అందుచేత ప్రతివాడున్నూ ఆహారప్రమాణంద్వారా జ్వరరాగ్నిని కాపాడుకొనవలసివుంది.



ఆ హార విజ్ఞానం

తొమ్మిదో అధ్యాయం

ఆహారసాత్మ్యం

(Idio syncrasy of food or habitual food)

వెనక ఆహారస్వరూపాన్ని వివరించే సందర్భంలో వాకే ఆహారం అన్ని శరీరాలకూ సరిపడుతుందా? అంటే—సరిపడదు అని వ్రాశాం. యెందుచేత సరిపడదు? అంటే యీ అధ్యాయంలో దానికి సమాధానం తెలుసుకుందాం. వాకద్రవ్యం రెండో ద్రవ్యం కంటే భిన్నంగా వుంటూ తన ప్రధానగుణంచేత శరీరంలో ప్రత్యేకంగా వాకభాగాన్ని పోషిస్తూ వుంటుంది. ఘజించేవాని ప్రకృతిని బట్టి కొన్ని ద్రవ్యాలు అనుకూలాలూ, కొన్నిద్రవ్యాలు ప్రతికూలాలూ అవుతుంటాయి. అందుచేత ప్రతివారున్నూ తమకు అనుకూలం అయిన ద్రవ్యాన్నే తింటూంటారు. అట్లా అభ్యాసంగా తినే ఆహారాన్ని “సాత్మ్యం” అంటారు. ప్రతికూలం అయిన దాన్ని “అసాత్మ్యం” అంటారు. సాత్మ్యాన్ని “ఓకసాత్మ్యం” అని కూడా వాడుతారు. “సాత్మ్యం నామ తత్, యదాత్మన్యవశేతే, సాత్మ్యార్థోఽపశయార్థః” “యే శరీరానికి యే ఆహారం అనుకూలం అవుతుందో అది ఆ శరీరానికి సాత్మ్యం అనబడుతుంది. సాత్మ్యం అయిన ఆహారాన్నే ఉపశయం అని వాడుతారు” అని

ఆ హార విజ్ఞానం

చరకసంహితలో సాత్త్వికదాన్ని నిర్వచించారు ప్రతిద్రవ్యం కొన్నికారణాలవల్ల సాత్త్వికం, అసాత్త్వికం కూడా అవుతూవుంటుంది. ప్రకృతులలో అనేకభేదాలు వుండడంచేతనే వాకేజాతి ఆహారాలు కూడా వందలకొలదిగా సృష్టింపబడి వున్నాయి. అందరి ప్రకృతీ ఒక్కటిగానే వుంటే ఆహారద్రవ్యాన్ని కూడా వొక్కటే సృష్టించి వుండును దైవం. వందలకొలది ధాన్యజాతులూ, వందలకొలది శాకాలూ, రకరకాలు తైలాలూ యెందుకు ?

సాత్త్వికం చేసుకోవలసిన ఆహారం మూడువిధాలుగా వుంది. “1. ప్రవరం, 2. అవరం, 3. ప్రవరావరమధ్యం” అని. అన్ని రసాలనూ తింటూ వుండడం ప్రవరాభ్యాసం అవుతుంది. వాకే రసాన్ని ప్రతిదినం తినడం అవరాభ్యాసం అవుతుంది. రెండుమూడు రసాల్ని ప్రతిదినం తినడం ప్రవరావరమధ్యాభ్యాసం అవుతుంది. యిందులో మొదటిదాన్ని ఉత్తమం అంటారు. ఆయుర్వేదం అన్నిరసాలనూ ప్రతిదినం అభ్యాసంగా తినాలని చెబుతుంది. ఉత్తమాహారాన్ని అభ్యసించే కాలంలోకూడా ద్రవ్యానికి సంబంధించి యెనిమిది విషయాలను పరీక్షించి తద్వారా సాత్త్విక, అసాత్త్విక నిర్ణయం చేసుకోవాలని శాస్త్రం చెబుతూ యీ యెనిమిదింటికీ “ఆహారవిధివిశేషాలు” అని పేరుపెట్టి వాటిని యీ క్రిందవ్రాసిన ప్రకారం వివరిస్తూంది శాస్త్రం—

1. ప్రకృతి, 2. కరణం, 3. సంయోగం, 4. రాశి, 5. దేశం, 6. కాలం, 7. ఉపయోగసంస్థ, 8. ఉపయోక్త—ఇవి ఆహారవిధి విశేషాలు.

1. ప్రకృతి

ప్రకృతి అనగా ద్రవ్యస్వభావం. ద్రవ్యాలు పుట్టేటప్పుడు కొన్ని ప్రత్యేకగుణాలతో పుడతాయి. ఆ గుణం ఉత్పత్తికాలం మొదలుకొని ఆ జాతిద్రవ్యాలన్నింటియందూ వుంటుంది. స్థావర ద్రవ్యాలలో మినుము (మాషము) లయందు గురుత్వం, పెసలయందు లఘుత్వం, జాంతవద్రవ్యాలలో సూకరమాంసం (పందిమాంసం) లో గురుత్వం, హరిణమాంసం (లేడిమాంసం) లో లఘుత్వం స్వభావ సిద్ధమై వున్నాయి. యిట్లాంటి గురులాఘవాలు చూచుకొని తనకు యేది అనుకూలం అవుతుందో దాన్నే సాత్మ్యం చేసుకోవాలి.

2. కరణం (Changing the qualities of Substance by Chemical process.)

“సంస్కారో హి గుణాంతరాధానం, తదేవ కరణమ్” అనగా “ఆహారద్రవ్యాలలో స్వభావంగా వున్నగుణాల్ని కొన్ని క్రియల ద్వారా మార్చి, కొత్తగుణాల్ని పుత్పత్తిచేయడం “కరణం” అనబడుతుంది” అని శాస్త్రం వ్రాస్తోంది. అంటే ‘జలాగ్నిసంబంధం’ ‘శౌచం’ (కడుగుట) ‘మంథనం’ (గిలకొట్టడం) ‘దేశం’ ‘కాలం’ ‘వాసన’ ‘భావన’ ‘కాలప్రకర్షం’ పాత్రం, — వీటిద్వారా ద్రవ్య గుణాల్ని మార్చగలుగుతామని ఆ శాస్త్రం యొక్క అభిప్రాయం తేలుతుంది. బియ్యంలో వున్నగురుత్వం అన్నంకో లేదు. అంటే బియ్యాన్ని కడిగి నీరుపోసి అగ్నిపైని పాకం చేయడంచేత బియ్యంలో వున్నగురుత్వం పోయింది ఇచ్చట జలాగ్ని సంబంధం చేత, శౌచంచేత గురుత్వగుణాన్ని మార్చి లఘుత్వాన్ని ఉత్పత్తి చేశాం. దధి (పెరుగు) యందు వున్న శోధజనకత్వం (ఉబ్బు

రోగాన్ని పుట్టించే గుణం) క వ్యం తో చి లి కి తే పోతుంది. యామంధనం అనేక్రియద్వారా పెరుగులో వున్న గుణం మారింది. తయారయిన ద్రవ్యాన్ని ‘ “భస్మరాశేరథః స్థాపయేత్” “భస్మ రాశిలో వుంచుము” అని శాస్త్రం చెప్పింది. దీని భావం యేమిటి ? దేశభేదం (భస్మరాశి) చేత గుణం మారుతుందన్నమాట “అపా ముత్పలాదివాసనేన సుగంధానుకరణం” నీటిలో నల్లకలువ వేస్తే నీటికి సుగంధం వస్తుంది” అని శాస్త్రంలో వుంది ఇక్కడ వాసన యనుక్రియద్వారా నీటికి కొత్త గుణం సక్రమించింది. తయారయిన ద్రవ్యాల్ని “పక్షిజ్ఞాతరసం పిబేత్” “పదిహేను రోజులుంచితే మంచిరుచి వస్తుంది పిమ్మట త్రాగుము” అని శాస్త్రం చెప్పడంచేత కాలప్రకర్షంవల్ల పూర్వగుణం మారి కొత్త రుచి వచ్చిందన్నమాట వుసిరికాయను దాని స్వరసంతో భావన చేస్తే గుణాంతరం వస్తుందని శాస్త్రం వ్రాసింది. అంటే యిచ్చట భావన అనే క్రియద్వారా గుణాన్ని మారుస్తున్నాం “త్రైఫలేనాయసీం పాత్రీం కల్కేనాలేపయేత్” “త్రిఫలకల్కంతో ఇనపపాత్రను పూయుము” అని శాస్త్రం విధించింది అంటే పాత్రనంబంధం వల్ల గుణం మారుతోంది. పై క్రియలే కాకుండా నూ ర డం, మంత్రించడం మొదలైన క్రియల ద్వారా కూడా వస్తుగుణం మారుతుందని శాస్త్రం చెప్పింది. అవసరంవెంటిది ద్రవ్యగుణాన్ని మార్చి సాత్వ్యసంపాదనం చేసుకోవాలని శాస్త్రం చెపుతుంది.

అయితే యీ విషయంలో వొక్క సందేహం వుంది. కరణం ద్వారా ద్రవ్యగుణం మారుతుందని శాస్త్రం వచిస్తూంది. కాని మారుతుందా? అట్లా మారితే యీ చరికమహర్షే మరోస్థలంలో

“స్వభావో నిష్ప్రతిక్రియః” “ద్రవ్యస్వభావం యెప్పుడూ మారదు” అని వ్రాశాడు. దాని గతి యేమిటి? యీ రెండువిషయాలూ పరస్పరం విరుద్ధంగా వుండి శాస్త్రకర్తయొక్క రోపాన్ని వెల్లడిస్తాయి కదా! అంటే యీ ప్రశ్నకు సమాధానం వ్రాసి విరోధం తొలగించాలి.

“స్వభావో నిష్ప్రతిక్రియః” అనే వాక్యానికి నువ్వు అనుకూల్పాన్ని కాకుండా వేరే అర్థం వుంది. ద్రవ్యం పుట్టేటప్పుడు దాని స్వగుణంతోనే వుడుతుంది. అట్లా స్వగుణంతో పుట్టడాన్ని యెవ్వరూ అడ్డగించలేరు. అని ఆ వాక్యానికి అర్థం. అంటే మినుగులు పుట్టేటప్పుడు గురుత్వంతోనే వుడతాయి. నీ యిష్ట ప్రకారం లఘుగుణంతో పుట్టవు. ఆ గుణం అది పుట్టేటప్పుడు తప్పక వుండి తీరుతుంది యీ ప్రకారం అర్థం చెప్పితే విరోధం తొలుగుతుంది. ద్రవ్యం స్వగుణంతో పుట్టినా పుట్టినతర్వాత కరణం ద్వారా ద్రవ్యగుణాన్ని మార్చగలమని యిక్కడ వాక్యానికి అర్థం గురుత్వగుణంతో పుట్టిన మాషాన్ని పుట్టినతర్వాత అగ్ని సంబంధంచేత లఘుగుణవంతంగా మారుస్తామని చెప్పితే విరోధం పోతుంది.

పోనిమ్ము. “స్వభావో నిష్ప్రతిక్రియః” అనే వాక్యానికి నీ యిష్టం వచ్చినట్లు అర్థం చెప్పు. అయినా విరోధం తొలుగుతుంది. అగ్నియందున్న వేడిమి, వాయువులో వున్న చలనం, తైలంలో వున్న స్నిగ్ధత (జిడ్డు) యెన్నికరకాలచేతనైనా మారవు. అవి ద్రవ్యం వున్నంతకాలం వుంటాయి. మేము కరణం ద్వారా మార్చే గుణాలు పై వేడిమి మొదలైనవంటివి కాకుండా

గురుత్వాదిగుణాలువంటివి అయి వున్నాయి. యా వ త్క లం ద్రవ్యంలో వుండే గుణాన్ని మార్చడం కష్టం, అసాధ్యం. గురుత్వాదులు అట్లాంటివి గాకుండా మారే స్వభావంకలవిగా వున్నాయి యిందులకు యితరశాస్త్రసమ్మతి కూడా వుంది. “గుణో ద్రవ్యవినా శాద్వా వినాశముపగచ్ఛతి, గుణాంతరోపమాతాద్వా” “ద్రవ్యంతో వున్నగుణం ద్రవ్యంతోనైనా నశిస్తుంది. లేదా, మరోగుణం పుడితే పూర్వగుణం నశిస్తుంది” అనిమరొకచోట శాస్త్రంలోవుంది. “స్వభావో నిష్ప్రతిక్రియః” అనేవాక్యానికి “గుణోద్రవ్యవినాశాద్వా” అనేదిన్నీ, “సంస్కారో హి గుణాంతరాధానం, తదేవ కరణమ్” అనేదానికి “గుణాంతరోపమాతాద్వా” అనేదిన్నీ శాస్త్రాంతరసమ్మతుల క్రింద గ్రహిస్తే విరోధం పూర్తిగా తొలగిపోతుంది యీ విషయం యింత వ్రాయడం యెందుకని విద్యార్థి విసుగుచెందుతాడు. నిజమే. శాస్త్రీయ విషయాల్ని యింత విపులంగానూ చర్చించాలి. ఆయుర్వేదం వాక్కుక్క సూక్ష్మవిషయాన్ని కూడా యెంత శాస్త్రదృష్టితో విమర్శిస్తుందో తెలుసుకుని ఆ విజ్ఞానాన్ని ఆంధ్రభాషలోకి తేవడానికి ప్రతిఆయుర్వేదవిద్యార్థియు, పండితుడూ ప్రయత్నం చేస్తారనిన్నీ, ఆంగ్లశాస్త్రంకంటే కూడా ప్రమాణబద్ధంగా ఆయుర్వేదంలో విమర్శన బున్నాయనిన్నీ, ఆంధ్రలోకానికి వెల్లడి కావడంకోసమున్నూ యింతగా వ్రాశాను.

3. సంయోగం

ద్రవ్యాలను ప్రత్యేకంగా తింటే లేనిగుణం రెండు ద్రవ్యాలను కలిపి తింటే వస్తుంది. ఇట్లా సంయోగంచేత నూతనంగా వచ్చిన గుణం మంచిదైననూ కావచ్చు; లేదా దుర్గుణం అయినా అవు

తుంది. తేనె, నేయి—యీ రెండింటినీ సమప్రమాణంగా కలిపి తింటే మరణం వస్తుంది పాలు, చేపలు—యీ రెండింటినీ కలిపి తింటే కుష్ఠరోగం వస్తుంది. పులిచెంచలి, వంకాయ—యీ రెండింటినీ కలిపి వండి తింటే రువ్యంగానూ, ఆరోగ్యదాయకం గాను వుంటుంది. అట్లా ద్రవ్యసంయోగాన్ని తెలుసుకుని సాత్త్వికాన్ని సంపాదించుకోవాలి. అసాత్త్వికాన్ని పరిహరించుకోవాలి.

4. రాశి (ఆహార ప్రమాణం)

ఆహారరాశిని (Quantity of foodను) గూర్చి విపులంగా పూర్వాధ్యాయంలో వివరించాం. యిచ్చట తిరిగి వ్రాయనక్కరలేదు. సాత్త్వికానికి ఆహారప్రమాణం చాలా ముఖ్యంగా వుంటుందని తెలుసుకుంటే చాలు.

5. దేశం

దేశం అంటే—ద్రవ్యం ఉత్పన్నం అయిన దేశం. జంతువు సంచరించే దేశం, భుజించేవాడు నివసించే దేశం కూడా అర్థాలు. యీ మూడూ కూడా దేశశబ్దంచేత గ్రహించబడతాయి. హిమవత్పర్వతప్రాంతంలో పుట్టిన ద్రవ్యాలు సారవంతాలయి గురుత్వం కలిగి వుంటాయి. మరుప్రదేశంలో పుట్టిన ద్రవ్యాలు లఘువుగా వుంటాయి. లఘువైన ఆహారాన్ని తింటూ, ధన్య (జాంగల) ప్రదేశంలో తిరిగే జంతువులయొక్కా. శరీరపరిశ్రమకు లోనైన జంతువులయొక్కా మాంసం లఘువుగా వుంటుంది. ఇతరజంతువుల మాంసం గురుత్వం కలిగి వుంటుంది. అనూప (జలప్రాయ) దేశంలో వుండేవారు ఉష్ణరూక్షద్రవ్యాలను తినడం మంచిది. ధన్యదేశంలో వుండేవారు శీత స్నిగ్ధ ద్రవ్యాలను అభ్యసించడం

ఆ హా ౮ వి జ్ఞా నం

మంచిది యిట్లా దేశభేదాలను గుర్తించి తనకు యేది అనుకూలం అవుతుందో తెలియాలి.

6. కాలం

కాలం వేరువేరుగా వుంటుంది. పగటికాలం, రాత్రికాలం, ఋతుకాలం, జాల్యాదివయఃకాలం, జ్వరాదిరోగకాలం— ఇవన్నీ కూడా పై కాలశబ్దానికి అర్థాలే. పగటియందు పగటికి అనుకూలంగానూ, రాత్రియందు రాత్రికి అనుకూలంగానూ, శ్లేష్మదోషం ప్రబలంగా వుండే వాల్యంలో శ్లేష్మవృద్ధి కాకుండానూ, ఋతు కాలంలో ఋతువుకు అనుకూలంగానూ, జ్వరాదికాలంలో జ్వర చికిత్సకు అనుకూలంగానూ ఆహారాన్ని తింటూ సాత్మ్యం సంపాదించుకోవాలి.

7. ఉపయోగసంస్థ

ఉపయోగసంస్థ అంటే—తినవలసినకాలం. తృతీయాధ్యాయంలో వ్రాయబడ్డ జీర్ణాహారలక్షణాలు కనబడినట్లయితే “ఇపుడు భుజించాలి” అనిన్నీ, క న బ డ న ట్ట యి తే “ఇపుడు కూడదు” అనిన్నీ నిర్ణయించుకోవడం అన్నమాట. దీనివల్ల సరియైనవేళకు భోజనం చెయ్యాలని తేలుతుంది. అట్లా యుక్తకాలాన్ని యెరిగి సాత్మ్యం చేసుకోవాలి.

8. ఉపయోక్త

ఉపయోక్త అంటే—భుజించేవాడు. సర్వం భుజించేవాని ప్రకృతినిబట్టి వుంటుంది. వొక ద్రవ్యం వొక ప్రకృతికి అనుకూలం, యింకో ప్రకృతికి అదే ప్రతికూలం అవుతుంది. ద్రవ్యంలో వున్న గుణసంపత్తినిబట్టి కాకుండా ద్రవ్యం యెంత ఆరోగ్యదాయకం

అయినా వొక ప్రకృతికి విషం అవుతుంది. యెంత విషప్రాయం అయినా మరియొక ప్రకృతికి అమృతం అవుతుంది. అందుచేతనే లోకోక్తిగా “One man’s food is another’s poison” (వొకడి ఆహారం మరివొకడికి విషం) అని చెప్పబడుతుంది. శాస్త్రం జీవనీయం అని చెప్పే పాలను త్రాగితే తక్షణం వాంతి చేసుకునేవారు వున్నారు తేనె త్రాగి అతిసారంవల్ల బాధపడేవారు వున్నారు. మాంసం తినడంతోచే వాంతి, జాజికాయ తింటే వాంతి, పంచదారతింటే ఆమాశయంలో కూల (Stomachache), సీమరేగుపండు (Apple) తింటే ఆక్షేపకవాతం (Convulsions), వాంతి—వీటిచేత బాధపడువారు వున్నారు. కోడిగుడ్డు తింటే పెదవులు వాయడం, ముఖంమీద దద్దుర్లు, వాంతి, మూర్ఛ మున్నగు దారుణలక్షణాలకు లోనయేవారు వున్నారు. యీ విషయంలో ఆంగ్ల వైద్యగ్రంథాలలో వ్రాయబడివున్న వొక చిత్రకథను వ్రాస్తాను యిక్కడ—

“A remarkable case of food idiosyncrasy known to science, however, is that of David Waller who lived about the year 1780, to him wheaten flour in any form proved to be noxious poison. He was accustomed to say that of equal quantities of Tartar emetic and flour, although the dose of the former not exceed that usually prescribed by a medical man, he would much prefer to swallow the tartar emetic than the flour. In two minutes

or thereby after partaking of the flour in any form he would have been attacked by a painful itching all over the body accompanied by violent colic and sickness, and continuous vomiting ten times as distressing as that occasioned by tartar emetic. In about ten minutes the itching would be greatly intensified spreading over the whole surface of his body, continuing for two days with intolerable violence, lasting for ten days in all. During the last seven days of this period his lungs were seriously affected, he really resembles a patient in the last stage of consumption. The odour of the wheat sufficed to produce the same distressing symptoms, though in a lesser degree, and for this reason he was in the habit of carrying camphor in his pocket, and an additional safeguard he practised snuffing. It was only in the manner that life was at all tolerable, and he was able to escape from the distressing effects of the practically ubiquitous wheat."

“శాస్త్రదృష్టిలో డేవిడువాలరుగారి ప్రకృతి చాలా విచిత్రంగా ఉంది. వీరు 1780 ప్రాంతంలో ఉన్నారు. గోధుమపిండి యే రూపంలో అయినా వీరికి విషతుల్యం. అంగ్లేయబౌషధాల్లో

వాంతి చెయ్యడానికి ముఖ్యం అయిన టార్జారు ఎమిటిక్కులోనూ, గోధుమపిండిలోనూ దేన్ని మీరు తింటారని అడిగితే మొదటి దాన్నైనా తింటాను గాని గోధుమపిండిని తినలేనని వారు చెప్పతూ వుండేవారు. యెట్టి నిర్మాణంలో అయినా సరే వారు గోధుమల్ని తింటే రెండు నిమిషాల్లో శరీరం అంతా తీట పుడుతుంది. అది నహింపరానిదిగా వుంటుంది. తర్వాత ఉదరంలో కూల, వాంతి మొదలైన లక్షణాలు వాంతిబాధలకు పుచ్చుకున్నప్పుడుకంటే పదిరెట్లు హెచ్చుగా పుడతాయి. పదినిమిషాల్లో తీట ప్రబలం అవుతుంది అది చర్మం అంతా పాకుతుంది. దానితో పదిరోజులు దాకా బాధపడుతూనే వుంటారు. నాల్గవదినం మొదలు శ్వాస కోశాలు వ్యాధిగ్రస్తం అవుతాయి. దగ్గు పుట్టి విశేషపరిమితిగా శ్లేష్మం బైటికి పోతుంది ఆస్టితిలో వారు చావుకు సిద్ధంగా వున్న ఊయరోగిలాగ వుంటారు. గోధుమల్ని వాసన చూసినా యింత బాధా కలుగుతుంది. కాని, విసురు కాస్త తక్కువగా వుంటుంది. యీ భయంచేతనే వారు యెక్కడికి వెళ్ళినా హా రతికర్పూరాన్నీ, వారు ప్రత్యేకంగా అభ్యసించిన ముక్కుపొడినీ జేబులో వేసుకుని పోతూంటారు శాస్త్రదృష్టిలో వుత్తమం, సర్వసాధారణం అయిన గోధుమవల్ల తమకు వచ్చేబాధనూ దుర్బరావస్థనూ తొలగించు కుంటూ ఉపాయాన్ని అరసి దేవిడుగారు తమ ప్రాణాన్ని రక్షించు కుంటున్నారు” అని దాని అర్థం. యీ కథవల్ల ప్రకృతిలో యెంత విచిత్రత వుంటుందో సుగమంగా బోధపడుతుంది అందుకోసమే ప్రకృతి అన్నిటికన్నా బలవత్తమయి వుంది. మొత్తం యీ అధ్యాయం యొక్క తాత్పర్యం యేమిటంటే—

నీకు యే ఆహారం అయినా ప్రతికూలం అయితే పైన వ్రాసిన యెనిమిది విశేషాలద్వారా విచారణ చెయ్యి. ప్రతికూలం అయిన ద్రవ్యం గురుత్వాదిగుణంవల్ల వ్యతిరేకం అవుతుందని నీవు గ్రహిస్తే అగ్నిపాక, శౌచాదులచేత మార్చి భుజించు. అప్పుడు కూడా ప్రతికూలం అయితే యితరద్రవ్యసంయోగంచేత విరుద్ధ గుణం కలిగి బాధిస్తోందేమో అని విచారణచెయ్యి. అది కూడా కాకపోతే ఆ ద్రవ్యం నువ్వు నివసించే దేశానికి ప్రతికూలంగా వుందేమో గ్రహించు. అట్లా కాక ఆ దేశానికూడా అది అనుకూలం అయిందే అని నువ్వు తెలుసుకుంటే నీవు తినే కాలానికి విరుద్ధంగా వుందేమో పరిశీలించు. కాలవిరుద్ధం కూడా కాకపోతే యెక్కువ ప్రమాణంలో తింటున్నావేమో తెలుసుకో. అదీ కాకపోతే ఉపయోగసంస్థకు వ్యతిరేకంగా అసమయంలో తినడంచేత ఆ ద్రవ్యం నీకు ప్రతికూలం అవుతోందేమో గమనించుకో. ఆ సంశయం కూడా తీరితే నువ్వు, నేనూ కూడా చేసేది లేదు. నీ ప్రకృతికి యీ ద్రవ్యం ప్రతికూలమే గాని యెన్నడూ, యే ప్రకారంగానూ అనుకూలం అవదని నిశ్చయించి విడిచిపెట్టు. మేము వచించిన ద్రవ్యాలన్నీ నీకు అనుకూలాలు అవవు. నీ ప్రకృతిని బట్టి నీవే విచారించుకుని సాత్త్వికాన్ని సంపాదించుకోవాలి. ‘ఇది నా ప్రకృతికి అనుకూలం అవదని నువ్వు చెప్పితే తప్పక దాన్నే తినాలని యెవరు శాసించలేరు’ అని.

ఆహారాన్ని గూర్చి యెంతో విపులంగా వర్ణించి “తచ్చ నిత్యం ప్రయుజ్జేత, స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే.” “దేనివల్ల ఆరోగ్యం నిలబడుతుందో దాన్ని ప్రతిదినము తినుము” అని చెప్పి

యీ విషయాన్ని తినేవానికే విడిచిపెడుతూ చరకమహర్షి ఒక్క ముక్కలో యీ యధ్యాయసారాన్ని వివరించాడు.

ఆహారయొక్క అనుకూల్యపాత్రికూల్యాలలో ఆయుర్వేదం యెంత విపులంగా వర్ణించిందో చూడండి. మన దేశంలో వున్న ఆంగ్లవైద్యులు రోగులుకి పథ్యపానాలు నిర్ణయించడంలో చాలా పొరబడుతూ వుంటారు. పాశ్చాత్యదేశానికి అనుకూలంగా వ్రాసిన గ్రంథాల్లోంచి మన రోగులుకి పథ్యం నిర్ణయిస్తే చాలా విరుద్ధపరిణామం వస్తుంది రోగికి, రోగానికి సంబంధించి వున్న అనేకవిషయాల్ని చూచి పథ్యనిర్ణయం చేయాలి. ఆంగ్లవైద్యం చేసే వారు ముఖ్యంగా యీ విషయాన్ని గ్రహించి ఆయుర్వేదోక్తాలైన పథ్యాపథ్యాలను చక్కగా తెలుసుకుని రోగాలను చికిత్సిస్తే అనుకూలం అయిన ఫలితం వస్తుంది. రోగి తనకు ప్రతికూలంగా వుంటాన్నదని చెప్పినా, దాన్నే తినమని వొత్తిడిచేసి అనేక రోగుల్ని బాధిస్తూవున్నారు ఆయుర్వేదాన్ని చదివితే యిలాంటి అజ్ఞానం తొలిగిపోతుంది మన దేశానికి, మన ప్రకృతులికీ, మన శీతోష్ణస్థితులికీ అనుకూలంగా ఆయుర్వేదం యెన్నో విషయాల్ని చెప్పి వుంటుంది. వాటిని సమగ్రంగా తెలుసుకుంటేనే గాని ఆంగ్ల శాస్త్రంద్వారా చికిత్సించేవారికి పూర్ణప్రజ్ఞ కలగడం వుండదని మనవిచేస్తూన్నాను. “తదేవ యుక్తం భేషజ్యం యదారోగ్యాయ కల్పతే! స ఏవ భిషజాం శ్రేష్ఠో రోగేభ్యో యః ప్రమోచయేత్॥” “ఆరోగ్యాన్ని యిచ్చిందే మందు; కుదిర్చినవాడే వైద్యుడు” అని ఆయుర్వేదం అంటోంది. పట్టుదల లేకుండా యెంత సత్యాన్వేషణకూ, రోకసంరక్షణకూ పనికివచ్చే విషయాల్ని

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

గ్రహించవలసినదిగా ఆయుర్వేదం చెప్పతోందో గమనించాలి. పట్టుదల వద్దు. వైద్యశాస్త్రాలన్నిటియొక్కా వుద్దేశం వాకపే. దు ర భి మా నా ని వదలి శాస్త్రవిషయం గ్రహించాలి. యీ అధ్యాయంలో వాక్క ద్రవ్యాన్ని ప్రతికూలంగానో అనుకూలంగానో నిర్ణయించాలంటే యెన్ని విధాల వస్తుశోధనకు ఉపాయాల్ని ఆయుర్వేదం చెప్పతోందో గుర్తించాలి. మన శాస్త్రంలో చెప్పిన ఆహారసాత్మ్యంలో పదోవంతుకూడా 'ఇడియోసింక్రసీ' పేరిట అంగ్లశాస్త్రం వ్రాయలేదని స్పష్టంగా తెలపవచ్చు.



ఆ హా ర వి జ్ఞా నం



ప దో అ ధ్యాయం



ఋత్వాహరం

వెనకటి అధ్యాయంలో కాలాన్నిబట్టి కూడా ఆహారసాత్మ్యం చేసుకోవాలని వ్రాశాం. కాలశబ్దంవల్ల ఋతుకాలం కూడా గ్రహింపబడుతుందని వ్రాయబడింది. ఆ యా ఋతువుల్లో కలిగే మార్పు ననుసరించి ఆహారం తినాలని ఆయుర్వేదసిద్ధాంతం. కాలశక్తి దుష్పరిహార్యం అంటోంది శాస్త్రం. అంటే తోసివేయరానిది కాలం అన్నమాట. కాలచక్రానికి లోబడి ప్రకృతి మారుతూవుంటోంది. కాలగతికి లోబడే బాహ్యప్రపంచంలోని భూతసన్నివేశం కూడా మారుతూంది. సూర్యచంద్రసంబంధంవల్ల దివాభాత్రులయందు శీత ఉష్ణ భేదం, గ్రీష్మంలో మిగుల వేడిమి, హేమంతంలో రూక్షశీత వాయుప్రసరణం, వర్షకాలంలో శీతవాతజలాధిక్యం కాల వ శా న భూతాలుమారుతూన్నట్లు తెలియజేస్తూన్నాయి. యిట్లా సర్వదా పరివర్తనం పొందుతూ వుండే బాహ్యప్రపంచంతో శరీరభూతాలకు వున్న సంబంధాన్ని తెలుసుకోవాలి. శరీరభూతాల్లో కలిగే మార్పు బాహ్యభూతాల్లోని మార్పును అనుసరించే వుంటుంది కాని, స్వతంత్రించి వుండదు. గ్రీష్మకాలంలో వేడిమి ప్రబలంగా వుండేటప్పుడు

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

శరీరంలో వున్న స్వేదగ్రంధులు వికాసం పొందడంచేత కావలసిన దానికంటే అధికంగా వున్న వేడిమి శరీరాన్నుంచి బైటికి నెట్టి వేయబడుతుంది. అంటే—శరీరం తనకు కావలసినంత వేడిమిని మాత్రం తనలో వుంచుకొని అధికం అయిన వేడిమి తన్ను బాధించకుండా జాగ్రత్తపెట్టుకుంటుంది. హేమంతంలో శీతం ప్రబలంగా వుంటే శరీరంలో వున్న స్వేదగ్రంధులు సంకోచాన్ని పొందుతాయి. అంటే—బాహ్యప్రపంచంలో వేడి చాలా తక్కువ అయిపోయే టవుడు దానితో పాటు తన వేడిమి కూడా పోతే ప్రమాదం వస్తుందని శరీరం తన మామూలువేడిని సంరక్షించుకుంటుందన్నమాట. యీ ప్రకారమే యెప్పుడూ బాహ్యభూతాలకు అనుకూలం అయిన మార్పు చేసుకుంటూ యీ శరీరధాతువులు తమ్మును, శరీరాన్నీ రక్షించుకుంటున్నాయి. యీ విషయాన్ని చరకసంహిత యిట్లా వ్రాసింది—

శ్లో. జాయంతే హేతువైషమ్యాత్ విషమా దేహధాతవః।

హేతుసామ్యాత్ సమాః, తేషాం స్వభావోపరమస్సదా॥

తా. బాహ్యహేతువులయొక్క సామ్యాన్నీ వైషమ్యాన్నీ పుచ్చుకుని శరీరధాతువులు కూడా సామ్యాన్నీ వైషమ్యాన్నీ పొందుతూ వుంటాయి. యిట్టి మార్పులు స్వభావంచేత న శిం చి పో తూ వుంటాయి. మళ్ళీ మళ్ళీ కలుగుతూవుంటాయి అని. దీన్నే ఆంగ్లశాస్త్రంలో “Natural adaptation” అని వాడుతారు.

బ్రహ్మస్వరూపం అని కూడా కొందరు విశ్వసించే కాలానికి లోబడి యీ శరీరం క్షణికపరిణామాన్ని పొందుతుంది. శాలం అఖండపదార్థం, నిత్యం అయినా సూర్యచంద్రగమనం ద్వారా

భిన్నభిన్నం అవుతూ గతిమంతంగా వ్యవహరింపబడుతుంది. కాలగతికి నిలకడ లేదు. శరీరానికి కూడా నిలకడ లేదు. అందు చేతనే చరకసంహితలో “కాలవదనవస్థితసర్వభాతుపాకం” “నిలకడలేని కాలంలాగునే యీ శరీరంలో కూడా భాతుపాకం నిలకడ లేకుండా జరుగుతోంది.” అని వ్రాయబడి వుంది సూర్య చంద్రగమనంవల్ల యీ శరీరంలో ప్రతిక్షణం మార్పు కలుగుతున్నా వుంది. సూర్యచంద్రులయొక్క శక్తులు అనివార్యాలని చెప్పతూ “అగ్నిషోమియం జగత్” “జగత్తు అంతా శీతోష్ణరూపంగా వుంది” అని వ్రాస్తోంది ఆయుర్వేదం. శరీరాలకూ, చంద్రసూర్య గమనానికీ కలిగివున్న అనివార్యసంబంధాన్ని గూర్చి వాక ఆంగ్లేయపండితుని అభిప్రాయాన్ని డాక్టరు ఆశుతోషరాయగారు ఆయుర్వేదజర్నలులో యిట్లా వ్రాశారు—

Mr. Arthor Lowell gives a very ingenious explanation of the effects of the Sun and Moon on the human organism. He stated that vital force has some resemblance of electricity as well as magnetism though differing in certain particulars from either. This vital force is derived from the sun and moon.”

“ఆర్థరు లావెల్లుగారు సూర్యచంద్రులకూ, శరీరాలకూ వున్న సంబంధాన్ని బాగా వర్ణించారు. కొంచెం భేదం వున్నప్పటికీ సూర్యుడుయొక్క శక్తి విద్యుత్తులాగా, చంద్రుడుయొక్క శక్తి అయస్కాంతంలాగా శరీరాలపైన పనిచేస్తున్నాయి. శరీరంలో వున్న యీ జీవశక్తి (Vital force) సూర్యచంద్రులవల్లనే

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

కలుగుతుంది” అని. డాక్టరు ట్రాప్టన్ గారు వారి(Endo crinology) అనే గ్రంథంలో యీ దిగువప్రకారం వ్రాశారు.

“All the development is a response to environmental influences the synthesis of electrons into atoms and atoms into living units taking place under the influence of a force derived from the sun probably. Without light rays there are no eyes, without sound waves no ears. The originating force of all, deriving from the almighty mind must ever remain not understandable by the finite mind. It is the great mystery.”

“జీవజంతుజాలంయొక్క వృద్ధిక్షయాలు బాహ్యహేతువుల పైన ఆధారపడి వున్నట్లు తోస్తుంది పరమాణువులు అణుస్వరూపాన్ని, అణువులు జీవాణురూపాన్ని పొందుతున్నాయి. యిట్టి శక్తి బహుళః సూర్యభగవానుసుండి వచ్చి వుంటుంది. ఈశ్వరేచ్ఛ సర్వ శక్తులకూ మూలం లయి వుంది ఆ పరమేశ్వరుని స్వరూపం మాత్రం చునవంటి అల్పజ్ఞులుకి గోచరించక ని గూ ఢం గా వుంది” అని.

యిట్లా సూర్యచంద్రగమనంవల్ల ఋతువులందే కాకుండా ప్రతిదినం ప్రతిక్షణం కూడా ధాతువులు సమవిషమావస్థల్ని పొందు తున్నాయి. ప్రతిఋతువునందూ కలిగే మార్పుకు అనుకూలంగా ఆహారాన్ని తింటూ యీ శరీరానికి ఋతుకాలపు రోగాలు ధాకుండా

కాపాడాలి. ఋతువుల్ని గురించి ఆయుర్వేదం యీ ప్రకారం వ్రాస్తోంది.

పండ్లెండు మాసాలు కల సంవత్సరంలో రెండేసి మాసాలు కలిస్తే వాక ఋతువు యేర్పడుతుంది. సంవత్సరానికి ఆరు ఋతువులు. చైత్రం మొదలు లెక్కించారి వసంతం, గ్రీష్మం, వర్షఋతువు, శరదృతువు, హేమంతం, శిశిరర్తువు అని.

చైత్ర—చైత్రాఖాయ—వసంతఋతువు.

జ్యేష్ఠ—ఆషాఢాలు—గ్రీష్మఋతువు.

శ్రావణ—భాద్రపదాలు—వర్షఋతువు.

ఆశ్వయుజ—కార్తీకాలు—శరత్ ఋతువు.

మార్గశిర—పౌషమాసాలు—హేమంతఋతువు.

మాఘ—ఫాల్గుణాలు—శిశిరఋతువు.

ఇందులో శిశిర, వసంత, గ్రీష్మఋతువులు మూడూ కలిసి “ఉత్తరాయణం” అనిన్నీ, “ఆదానకాలం” అనిన్నీ వాడబడతాయి.

వర్ష, శరత్, హేమంతఋతువులు మూడూ కలిసి “దక్షిణాయనం” అనిన్నీ “విసర్గకాలం” అనిన్నీ వాడబడతాయి.

యీ విసర్గ, ఆదాన కాలాలయొక్క స్వరూపాన్ని, అప్పటి విశేషాలనూ యిట్లా వివరిస్తూంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

“విసర్గే పునర్వాయవో నాతియాక్షః ప్రవాన్తితరే పునరాదానే, సోమశ్చావ్యాహతబలః శిశిరాభిర్భాభిరాపూరయన్ జగదాప్యాయయతి శశ్వదతో విసర్గస్సౌమ్యః, ఆదానం పునరాగ్నేయం తావేవార్క వాయూ సోమశ్చ కాలస్వభావమార్గపరిగృహీతాః కాలర్తు రస

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

దోషదేహబలనిర్వృత్తిప్రత్యయభూతాస్సముపదిశ్యంతే.” “వీసర్గ కాలంలో వాయువులు ఆట్టే రూక్షంగా వుండవు. ఆదానకాలంలో వాయువులు అతిరూక్షంగా వినరుతూ వుంటాయి. కాలస్వభావం చేతనూ, ఆకాశం మేఘావృతం అయి వుండడంచేతనూ, వాతం, శీతంగా వుండడంవల్లా, సూర్యుని ప్రభ తగ్గిపోయి చంద్రుడి శక్తి అనబడే సోమగుణం వీసర్గకాలంలో ప్రబలం అవుతుంది అట్లా బలవంతుడైన చంద్రుడు తన చల్లని కిరణాలచేత జగత్తునంతా తనసౌమ్యగుణంతో పూరించివేస్తాడు చల్లని సోమగుణాన్ని గ్రహించి స్థావరజంగమాలన్నీ బలిష్ఠంగా వుంటాయి. యీ కాలంలో శీతకరుడైన సోముడు జగత్తుకు బలం ప్రసాదించడంచేత దీన్ని వీసర్గకాలం అంటారు. ఆదానకాలం అగ్ని ప్రధానంగా వుంటుంది. యీ చంద్రసూర్యవాయువులు స్వభావం చేతా, మార్గగ్రహణంచేతా, కాల ఋతు బలాన్నీ, రస దోష దేహబలాలనూ ఉత్పత్తిచేస్తూ కారణాలుగా వుంటున్నాయి.” (అఖండమూ, నిత్యమూ అయిన కాలం విభాజ్యం అవదు. చంద్ర సూర్యవాయుగతులచేతనే కాలం విభజింపబడుతుంది. యిట్టి విభాగానికి వీటిగతియే ప్రధానం అని తాత్పర్యం.)

“తత్ర రవిర్భాభిరాదదానో జగత్స్నేహం. వాయవస్తత్ర రూక్షశ్చోషణోషయంతః శిశిర, వసంత, గ్రీష్మేష్వృతుషు రౌక్ష్యము త్పాదయంతః తిక్తకషాయకటుకాంశ్చ అభివర్ధయంతః నృణాం దౌర్బల్యమావహంతి.” అనగా-“ఆదానకాలంలో సూర్యుడు తనచండ కిరణాలచేత జగత్తులో వున్న స్నేహగుణాన్ని హరించివేస్తాడు. వాయువు చూడా తీవ్రం, యాతం అయివుండి ద్రవ్యాలను శోషింప

జేస్తుంది. యీ వాయుసూర్యులు శిశిరవసంతగ్రీష్మర్తువుల్లో క్రమంగా రూక్షత్వాన్ని వృద్ధిచేస్తారు. అతిరూక్షతవల్ల ద్రవ్యాలలో వున్న తిక్త, కషాయ, కటురసాలు ప్రబలం అయి ప్రాణికోటికి బలహీనత హెచ్చుతుంది” అని అభిప్రాయం.

“వర్షశరద్ధేమస్తేష్వతుమ దక్షిణాభిముఖేఽర్కే చాలమార్గ మేషువర్షాభిహతప్రతాపే, శశినిచావ్యాహతబలే, మహేష్ట్రసలిం ప్రశాంతస్తాపే జగతి, అరూక్షరసాః ప్రవర్ధస్తేఽప్లులవణమధురాయధాక్రమం తత్ర బలమువచీయతే నృణామితి.” అనగా—“విసర్గ కాలం అనబడే వర్ష, శరత్, హేమంత ఋతువుల్లో సూర్యుడు దక్షిణాభిముఖుడు అవడంతోచే కాలం, మార్గం, మేఘం, వర్ష వాయువులు—వీటిచేత సూర్యుడి ప్రతాపం అణిగిపోతుంది. వర్షోదకం వల్ల భూమిలో వున్న సంతాపం కూడా శాంతిస్తుంది చంద్రుడు బలవంతుడౌతాడు. ఆ కాలంలో స్నిగ్ధరసాలని చెప్పబడే అమ్లు, లవణ, మధుర రసాలు ద్రవ్యాలలో వృద్ధి పొంది బలిష్ఠంగా వుంటాయి. యీ కారణంచేతనే ప్రాణికోటికి కూడా క్రమంగా బలం పెరుగుతుంది” అని అభిప్రాయం.

యీ పై విషయంవల్ల తెలిసేదేమిటంటే—సౌమ్యగుణం కల చంద్రకిరణాల్లో బలం ప్రసాదించే శక్తి, సూర్యకిరణాల్లో బలాన్ని లాగివేసేశక్తి వున్నాయని శాస్త్రనిర్వచనం అని. విసర్గకాలంలో చంద్రప్రసాదితం అయిన బలం శరీరాల్లో అధికంగా వుంటుంది. ఆ కాలంలో శారీరక్రియలన్నీ కూడా మందంగా జరుగుతుండడం చేత బలం ధాతువుల్లో నిలవబడుతుంది. ఆదానకాలంలో కాల స్వభావంచేత సూర్యుడి ప్రతిభ ప్రబలం అయి శారీరకర్మలు

అ హా ర వి జ్ఞా నం

మరుకుగా జరగడంచేత శరీరబలం అంతా క్రియారూపంగా పోతుంటుంది. యీ కారణంచేత బలం తరిగిపోతుంది.

సూర్యచంద్రులకూ, జగత్తుకూ కల సంబంధాన్ని మరో రూపంగా కూడా ఆయుర్వేదం వివరించింది “అగ్నిషోమీయం జగత్” “యీ జగత్తు అగ్ని సోమాత్మకం అయివుంది” అనే శార్లధరసంహితావాక్యానికి వ్యాఖ్యాత “భువనత్రయమగ్నిషోమీయం దృశ్యతే, సోమాత్మకమగ్నిత్మకం చేత్యర్థః, సోమాత్మకం వీర్యం అగ్నిత్మకం రజః, తాభ్యాం జగ్గమానాముత్పత్తిః. స్థావరాణాముత్పత్తౌ భానో రశ్మిభిరుష్ణత్వాద్రజోగుణయుక్తాయాం భువి సత్యాం సోమాత్మకాన్ శీతవీర్యాన్ మేఘానాం ప్రాయశః స్థావరాణాముత్పత్తిః.” అనగా—“ప్రపంచం అంతా అగ్నిత్మకం, సోమాత్మకం అయివుంది. పురుషుని శుక్రం సోమాత్మకం. స్త్రీరజస్సు ఆగ్నేయం. యీ రెండింటివల్లా జంగమాలైన జంతువులు పుడుతున్నాయి సూర్యకిరణాల వేడిమిచేత తప్తమయి రజోగుణం (ఆగ్నేయం) తో కూడివున్న భూమియందు సోమాత్మకాలూ, శీతవీర్యాలూ అయిన మేఘాలు వర్షిస్తే స్థావరప్రపంచం అంతా పుడుతుంది” అని అర్థం. (యీ పై మూలసంస్కృత వాక్యాల్లో తప్పులు వున్నాయి. విభక్తులు చెడ్డాయి. అయినా, తాత్పర్యం నేను వ్రాసిందే నని అభిప్రాయపడ్డాను అల్లా వ్రాశాను.) జంగమస్థావరాత్మకం అయిన ప్రపంచంయొక్క ఉత్పత్తిలో తంద్రివలె చంద్రుడూ, తల్లివలె సూర్యుడూ వున్నారన్నమాట. పై అభిప్రాయానికి సమానంగానే ఆర్థరు లావెలుగారు అభిప్రాయం

యిచ్చినట్లు ఆశుతోషరాయిగారు ఆ యు ర్వే వ జ ర్న లు లో యీ ప్రకారం వ్రాశారు—

“Mr. Arthur Lowell compares the force derived from the sun as electric (originator of nerve energy) and from the moon as Magnetic (preserver of nerve energy). The sun is compared to the father and the moon to the mother.” (సూర్యునివల్ల యీ శరీరాలకు వచ్చే శక్తి విద్యుచ్ఛక్తిలాంటిదై వుంది. ఇది శరీరక్రియల్ని పుడ్రేకిస్తుంది. చంద్రుణ్ణించి వచ్చే శక్తి అయస్కాంతలాంటిదై వుంది. ఇది బలాన్ని నిలవచేస్తుంది. సూర్యుడు తండ్రిలాగ చంద్రుడు తల్లిలాగా జగత్తుయొక్క ఉత్పత్తికి కారణాల పుతూన్నారు) అని. ఆయుర్వేదం చంద్రుణ్ణి పితృస్థానంలోనూ, సూర్యుణ్ణి మాతృస్థానంలోనూ వుంచింది. యంతమాత్రమే పై వారితో అభిప్రాయభేదం వచ్చింది. యిట్లా సూర్యచంద్రగతులతో శరీరాలకు పున్న సంబంధాన్ని వివరించి ప్రతిఋతువులోనూ శరీరంలో కలిగే మార్పులనూ, ఆ యా ఋతువుల్లో అనుకూలం అయిన ఆహారాన్ని ఆయుర్వేదం యీ క్రింద వ్రాసినప్రకారం వివరిస్తుంది.

హేమంతఋతువు (మార్గశిర—పుష్యమాసాలు)

యీ హేమంతంలో గాలియందు శీతగుణం అధికంగా వుంటుంది. శరీరంలో పున్న రోమకూపాలు సంకోచం పొందడంచేత శరీరవేడిమి బైటికి పోదు. అందుచేత జ్వరరాగ్ని దీప్తం అవుతుంది. అగ్నిశక్తినిబట్టి బాగా గురువదాద్ధాలను తినాలి. అట్లా

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

తినకపోతే అతిదీప్తంగావున్న జారరాగ్ని రసాదిధాతువుల్నే దహించి వేస్తుంది. ధాతుదాహం ప్రబలం అయితే వాతం ప్రకోపిస్తుంది, యీ ఋతువులో కొత్తధాన్యాలనూ, గురుత్వస్నిగ్ధత్వగుణాలూ, మధుర, అమ్ల, లవణరసాలు కలిగి వున్నద్రవ్యాలనూ, నీటిలో నివసించే తాజేలు మొదలైనవానియొక్కా, జలప్రాయదేశంలో వుండే జంతువులయొక్కా, బిలేశయాలు, ప్రసహాలు అనబడే జంతువులయొక్కా మాంసాలనూ భుజించాలి శీతబాధ పోవడానికి మదిర, శీధువు అనే మద్యవికారాలనూ, తేనె, గోరసం, ఇళ్ళరసం (చెరుకు రసం), బెల్లం మొదలైన ఇళ్ళవికృతుల్నీ, వస, తైలం, నవధాన్యం, ఉష్ణోదకం మొదలైనవాటిని పుచ్చుకోవాలి యీ ఋతువులో లఘ్వహారం, వాతవర్ధకహారం, అల్పహారం పనికిరావు.

శిశిరఋతువు (మాఘ—ఫాల్గుణాలు)

యీ ఋతువులో కూడా హేమంతంలాగే భుజించాలి కొద్ది మార్పుతో రెండూ సమానంగానే వుంటాయి ఆహారవిషయంలో పెద్దమార్పు అవసరం లేదని శాస్త్రం వివరించింది

వసంతఋతువు (చైత్ర—వైశాఖాలు)

హేమంతశిశిరఋతువుల్లో మధురాదిద్రవ్యాలను భక్షించడం చేత వృద్ధిపొందుతుంది శ్లేష్మం. ఆ శ్లేష్మం వసంతఋతువు రావడంతోనే సూర్యకిరణసంతాపంవల్ల కరిగి ప్రకోపం పొంది జార రాగ్నికి మాంద్యం కలగజేసి శ్లేష్మరోగాలను పుట్టిస్తుంది. అందు చేతనే ముఖ్యంగా పిల్లలకు యీ ఋతుకాలంలో “Bronchitis, Pneumonia” అనబడే శ్లేష్మజ్వరాలు వస్తూ వుంటాయి.

యీ ఋతువులో గురు, అష్ట, స్నిగ్ధ, మధుర ద్రవ్యాలను తిన చూడదు. యవధాన్యం, గోధూమలు, శరభమృగం. చెవలపిల్లి, లేడి, లావ, కపింజలం—వీటిమాంసాలూ, కొద్దిగా ద్రాక్షేనవతి శీధువు మొదలైనవీ ఆహారార్థం మంచివి.

గ్రీష్మఋతువు (జ్యేష్ఠ—ఆషాఢాలు)

యీ ఋతువులో సూర్యుడు ప్రచండంగా వుండి శరీరాల యొక్క, ద్రవ్యాలయొక్క స్నేహాన్ని (తైలాన్ని) ఆకర్షించి రూక్షత్వాన్ని వృద్ధిచేస్తాడు. అందుచేత గ్రీష్మకాలంలో శీత, స్వాదు, స్నిగ్ధ ద్రవ్యాలూ, ద్రవహారాలూ హితంగా వుంటాయి. పంచదార కలిసిన లాజమంధం (పేలాపజావ) జాంగలమాంసం, కౌచిన పాలు, పాతబియ్యపు అన్నం తినాలి. మద్యాన్ని తాగకూడదు. అభ్యాసంగా తాగేవారు కూడా కొద్దిగా తాగాల. బాగా నీరు కలిపి (Diluted with water) తాగాలి. యీ కాలంలో లవణ, అష్ట, కటు, ఉష్ణ, ద్రవ్యాల్ని భుజించకూడదు.

వర్షఋతువు (శ్రావణ—భాద్రపదాలు)

యీ ఋతువు ఆదానకాలానికి ప్రారంభం. కాలస్వభావంచేత శరీరంలో బలం తగ్గుతుంది. శరీరబలం తగ్గితే తోడనే అగ్నిబలం తగ్గుతుంది. యిట్లా కాలస్వభావంవల్ల దుర్బలం అయిన జాతరాగ్ని వాతప్రకోపాదులవల్ల యింకా దూషితం అవుతుంది. వర్షకాలంలో భూమినుంచి ఉబ్బి (ఊష్మ) పుడుతుంది. శీతవాతంతో కూడివున్న మేఘాలు వర్షిస్తూ వుంటాయి కనుకనూ, వర్షకాలపు నీరు కాల స్వభావంవల్ల అష్టపాకాన్ని పొందడంచేతనూ, అగ్నిబలం

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

క్షీణంగా వుండడంచేతనూ త్రిదోషాలు యీ వర్షఋతువులో ప్రకోపిస్తాయి. అందుచేత యీ ఋతువులో త్రిదోషసామ్యం కలిగించే ఆహారాలను తినాలి. అట్లాకాకపోతే సన్నిపాతజ్వరాదులు కలుగుతాయి. యీ ఋతువులో వుదకం అధికంగా కలిసిన మంధాన్ని, సదీజలాన్ని వర్జించాలి. పానీయాలలోనూ, ఆహారం లోనూ తేనె కఠిపి భుజించాలి. అధికంగా వర్షం కురుస్తూ దుర్దినంగా వున్న రోజున అమ్మ, లవణ, స్నిగ్ధ ద్రవ్యాలను భుజించాలి ముఖ్యంగా. వర్షఋతువులో జారరాగ్నిని సంరక్షించు కుంటూ పురాణగోధూమలూ, యవలూ, వరీ మున్నగువాటి అన్నం, జాంగలమాంసం, మాంసయూషం భుజిస్తూ, తేనె కలిపిన నీరూ, ద్రాక్షరిష్టం, వర్షపునీరు లేక కాచిచల్లార్చిన నూతినీరుగాని లేక. నదీజలంగాని త్రాగాలి.

శరదృతువు (ఆశ్వయుజ—కార్తీకాలు)

వర్షకాలపు తైత్తియానికి అలవాటుపడ్డ శరీరాలకు యీ ఋతువులో సూర్యకిరణాలు సోకడంతోనే పిత్తం ప్రకోపించి పిత్తరోగాలు పుడతాయి. యీ ఋతువులో మధురం, లఘువు, శీతం, కొంచెం చేదు అయి పిత్తాన్ని శమింపచేసే ఆహారాన్ని భుజించాలి. లేడి, చెవలపిల్లి మున్నగువాటి మాంసాలూ, శాలి, యవ, గోధూమది ధాన్యాడూ ఉత్తమాహారాలు. యీ ఋతువులో తైలం, వస, అనూపమాంసం, పాలు, పెరుగు, పగటినిద్ర, తూర్పుగాలి -వీటిని వర్జించాలి వర్షకాలపు ఉదకం పిచ్చిలంగా వుండి, అమ్మ పాకం కలిగి, సర్పాలూ, లూతలూ, (సూక్ష్మక్రిములు) మొదలైన శిరీషువులతో సంబంధం కలిగి విషభూయిష్టంగా వుంటుంది.

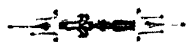
అట్టి నీరు శరత్కాలం రావడంతోపే ఆకాశం నిర్మలం అయి మేఘశూన్యం అవడంచేతనూ, పగటియందు సూర్యకిరణాలచేత తప్తమయి రాత్రి చంద్రకిరణాలచేత శీతలమయి కాలపాకాన్ని పొంది అగస్త్యనక్షత్రం వుదయించడంచేత నిర్విషం అవుతుంది. యిట్లా నిర్దుష్టం అయిన శరత్కాల వుదకాన్ని “హంసోదకం” అంటారు శాస్త్రంలో. హంసశబ్దానికి సూర్యచంద్రులు అర్థం. సూర్యచంద్రకిరణాలచేత శోధింపబడ్డ ఉదకం హంసోదకం అని గాని, హంసలు త్రాగే ఉదకం (హంసలు శుద్ధోదకాన్నే త్రాగు తాయి) గనుక “హంసోదకం” అనిగాని శాస్త్ర వ్యవహారం కలిగింది. యీ శరత్కాల జలాన్ని స్నానం చేయడానికి, త్రాగడానికి, అవగాహనం (చాలాసేపు నీటిలో కూర్చుండడం) చేయడానికి యధేచ్ఛగా వుపయోగించుకోవచ్చును.

పగలు సూర్యకిరణాలచేత తప్తం అయి, రాత్రి చంద్రకిరణ సంబంధంవల్ల శీతలం అయిన నీరు ప్రకృతిసిద్ధంగా పాకాన్ని పొందడంచేత ఉత్తమంగా పరిగణింపబడుతుంది చరకమహర్షి గారిచేత యీ అభిప్రాయాన్ని ఆంగ్లశాస్త్రపండితులు కూడా అంగీకరించారు

“ Drink occasionally, says Lowell, a tumbler of water exposed to the sun and moon. So that the peculiar power of either is carried along with water into the blood.” (సూర్యకిరణ సంబంధం గాని, చంద్రకిరణసంబంధం గాని కలిగివున్న నీటిని అప్పుడప్పుడు త్రాగితే సూర్యనియోక్కు గానీ, చంద్రనియోక్కు

అ హా ర వి ఖా న ం

గానీ విచిత్రశక్తి నీటిద్వారా రక్తంలోకి పోతుంది) అని లావెలుగారు
వ్రాసినట్లు అశుతోషరాయిగారు ఆయుర్వేద జర్నలులో వ్రాశారు.
కాని పగలు యెండలో వుంచీ, రాత్రి వెన్నెల్లో వుంచీ త్రాగితే
రెండుశక్తులూ కూడా రక్తంలోకి పోతాయని ఆయుర్వేదం
చెబుతూంది.



ఆ హా ర వి జ్ఞా నం



ప ద కౌం డో అ ధ్యాయం



విరుద్ధాహారాలు.

యే ద్రవ్యం అయితే, తిన్నతర్వాత త్రిదోషాలకూ, ఛాతువులకూ అనుకూలం అవదునరేకడా, మీదుమిక్కిలి దోషప్రకోపం ఛాతుప్రకోపం చేస్తుందో ఆ ద్రవ్యం “విరుద్ధం” అనబడుతుంది. ఆహారాల్లో ఇట్లాంటి విరుద్ధద్రవ్యాలు చాలా వున్నాయి. ఆ విరుద్ధాహారాల్ని అన్నింటినీ క్రోడీకరించే లక్షణాన్ని యీ క్రిందివిధంగా చరకంలో వ్రాశారు—

శ్లో. యత్కించద్దోషమాస్రావ్య న నిర్వరతి కాయతః।

ఆహారజాతం తత్సర్వం అహితాయోషపద్యతే॥

తా. విరుద్ధద్రవ్యాన్ని తింటే దోషం ప్రకోపిస్తుంది. ప్రకోపించిన దోషం విషప్రాయం అవుతుంది. ఆ దోషం శరీరంపైటకు రావాలి. కాని విరుద్ధద్రవ్యంవల్ల వృద్ధిపొందిన దోషం పైటకు రాక, శరీరంలోనే వుండిపోయి ఛాతువుల్ని దూషిస్తూనే వుంటుంది. దీనికే “విరుద్ధాహారం” అని పేరు.

సామాన్యంగా విషాలను తింటే దోష ప్రకోపం కలిగి ఆ దోషాలు వాంతి, విరేచనం రూపంగా బైటికి పోతాయి. అట్లా

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

పోవడంవల్ల దోషం కొద్దికాలంలో శమిస్తుంది విరుద్ధాహారంవల్ల ప్రకోపించిన దోషం బైటికి క్రిందికి కూడ పోవక ధాతుదూషణం చేస్తూ రోగానైనా పుట్టిస్తుంది లేదా, మరణానైనా చేస్తుందని తాత్పర్యం.

ఇక్కడో సంశయం పుడుతుంది. తిన్నద్రవ్యం ఆహారంగా పనికివచ్చేది అయితే అది విరుద్ధం అవడానికి కారణం యేమిటి? అల్లా అయితే అన్ని ఆహారద్రవ్యాలూ విరుద్ధాలే యేల కావు? అని. యీ సంశయాన్ని తొలగించడానికి యే కారణాలవల్ల ఆహార ద్రవ్యాలు నిరుద్ధాలు అవుతాయో వాటిని శాస్త్రం యీ ప్రకారం విభజిస్తుంది—

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1 పరస్పరగుణవిరుద్ధాలు | 5 కాలవిరుద్ధాలు |
| 2. పరస్పరసంయోగవిరుద్ధాలు | 6 మాత్రావిరుద్ధాలు |
| 3. సంస్కారవిరుద్ధాలు | 7 స్వభావవిరుద్ధాలు |
| 4 దేశవిరుద్ధాలు | అని. |

యీ ప్రకారం యేడువిధాలుగా విరుద్ధాహారాల్ని విభజించి పుదాహరణాల్ని కూడా యీ క్రింది ప్రకారం యిచ్చారు శాస్త్రకారులు—

1. పరస్పరగుణవిరుద్ధాలు — పాలు, చేపలు—వీటిని కలిపి తిన కూడదు

2 పరస్పరసంయోగవిరుద్ధాలు — గజనిమ్మ వండు, మిసప్పప్పు—వీటిని కలిపి భుజించకూడదు.

3. సంస్కారవిరుద్ధాలు — కపోతమాంసాన్ని అవనూనెలో వేయించి తినరాదు

4. దేశవిరుద్ధాలు.—ఇవి రెండు రకాలుగా వున్నాయి.

1. భూదేశం, 2. శరీరదేశం అని ఇంతకు ముందు ఆ దేశంలో వుండక, యేదేశంనుండో హఠాత్తుగా యిప్పుడు ఆ దేశంలోకి వచ్చి, నంచరిస్తూ వుండే జంతువుయొక్క మాంసం భూదేశవిరుద్ధం అవుతుంది అట్టిమాంసాన్ని తినకూడదు శరీరంలో వేడి యెక్కువగా వున్నప్పుడు తేనె త్రాగితే శరీరదేశవిరుద్ధం అయి మరణం వస్తుంది.

5. కాలవిరుద్ధం — కామంచితకూరను వండి రాత్రి అంతా నిలవ వుంచి మరునాడు ఉదయం తింటే కాలవిరుద్ధం అయి ప్రాణం తీస్తుంది.

6. మాత్రావిరుద్ధాలు:—తేనె, నేయి—యీ రెండింటినీ సమ ప్రమాణంలో కలిపి త్రాగితే మరణం సంభవిస్తుంది.

7. స్వభావవిరుద్ధం.— విషం యేదయినా (జింగమం కాని, స్థావరం కాని) స్వభావంగానే మానవశరీరానికి విరుద్ధమయి ప్రాణం తీస్తుంది.

పై యేడు విధాల విభాగం కాకుండా యింకా యెన్నో విధాలుగా విరుద్ధాహారాలు విభాగింపబడ్డాయి చరకసంహితలో. అవన్నీ అంతగా యీ అధ్యాయంలో అవసరం లేదు పైన వ్రాసిన సామాన్య నిర్వచనంలోకి వస్తాయి. అందుచేత వాటిని వదిలివేద్దాం.

విరుద్ధాహారాన్ని యేడు విధాలగా విభజించినా స్వల్పకారణంతో మనం పృష్టిపడతామా? తృప్తిపడము. యింకా ప్రశ్నిస్తాం. ఏమని? చేపలు, పాలు—యీ రెండున్నూ కలిపి తింటే విరుద్ధం అని శాస్త్రంచెపుతోంది కదా! ఎందుచేత అట్లా చెప్పింది?

అ హా ర వి జ్ఞా నం

అని. దీనికి సమాధానంగా శాస్త్రం యేమి చెపుతుందో తెలుసుకుందాం.

పాలూ, చేపలూ—యీ రెండూ కలిపి తి న కూ డ దు. యెందుచేత ? యీ రెండున్నూ మధురరసం కలిగివుండి మధుర విపాకవంతాలూ, చాలా గురుత్వం కలవిగానూ వున్నాయి. యీ గుణాలు సమానంగా వున్నా చేపలు ఉష్ణవీర్యం, పాలు శీతవీర్యం అవడంచేత వీర్యాన్ని పుచ్చుకుని విరుద్ధాలవుతున్నాయి. వీర్యవిరుద్ధా లవడంచేత రక్తాన్ని దూషించి గురుత్వగుణంచేత మార్గావరోధాన్ని కలిగిస్తాయి అని శాస్త్రం నిర్వచించింది.

ఇక్కడ మళ్ళీ యింకో ప్రశ్న వస్తుంది. పాలూ, చేపలూ విరుద్ధవీర్యా లవడంచేతనే విరుద్ధాహారం అయితే ప్రతిదినం మనం అన్నిరసాల ఆహారం తింటున్నాం. సర్వరసాభ్యాసం మంచిదని శాస్త్రం చెపుతుంది కూడాను. యీ రసాలలో కొన్ని ఉష్ణవీర్యాలూ కొన్ని శీతవీర్యాలూ అయి వున్నాయి కదా ! యివి మాత్రం విరుద్ధాలు యేల కావు ? అవి కూడా విరుద్ధాలే అంటారా ? అట్లా అయితే శాస్త్రాని కంతా మూలచ్ఛేదం వచ్చేస్తుంది. పాలూ, చేపలూ ద్రవ్యస్వభావంచేతనే విరుద్ధాలు అంటాం. అట్లా చెప్పితే విరోధం తొలుగుతుంటారా ? వీటిని గుణవిరుద్ధాలుగా వుదాహరించడం యెందుకు ? యీ ప్రశ్నలకు యీ క్రిందప్రకారం సమాధానం యిస్తుంది శాస్త్రం.

చేపలూ, పాలూ యీ రెండున్నూ ద్రవ్యస్వభావంచేత, గుణ స్వభావంచేత కూడా విరుద్ధాలు అవుతాయి. అందు ప్రధానం యేది ? అంటే—మనకు ప్రత్యక్షంగా తెలుస్తుంది కనక, వీర్య

విరోధం. దాని ద్వారా గుణవిరుద్ధాలు అని చెప్పతాం. ప్రతిదినం మనం తినే రసాలలో వుండే విరోధం సంగతి యెట్లాగంటే రసాలలో విరోధం వుండడం చేత అవి కూడా విరుద్ధాలు కావలసిందే. కాని ద్రవ్యశక్తి ఆ విరోధాన్ని ప్రతిబంధించడంచేత ఆ విరోధం వాదించకుండా పోతుంది.

యీ సమాధానంవల్ల యీ విషయం తేలుతుంది. పాలూ, చేపలూ కలిపి తింటే మొదట మన అనుభవంవల్ల యీ ద్రవ్య సంయోగం బాధకరంగా వుండి కుష్టురోగాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తోందని గ్రహించాం. తరువాత ఆ రెండు ద్రవ్యాలనూ పరిశోధించాం. ఆ రెండున్నూ గుణవిరుద్ధాలుగా కనిపించాయి. యీ కారణం చేతనే విరుద్ధాలు అన్నాం. యింకోచోట అట్లా కాకపోయినపుడు ద్రవ్యప్రభావం అన్నిటినీ మించి వుంటుందని సమాధానపరచాం. వీలు అయినంతవరకు ద్రవ్యంలో వుండే గుణ, రస, వీర్య, విపాకాల ద్వారా ద్రవ్యశక్తిని పరీక్షించి వీటిని దాటిపోయినపుడు ద్రవ్యప్రభావం లేక ద్రవ్యస్వభావం సర్వకారణం అవుతుందని శాస్త్రం వచిస్తుంది. ఆంగ్లశాస్త్రంలో వీటినే “ఎంపిరిసిజం అండ్ రేషనలిజం” (Empiricism and Rationalism) అని వాడుతారు.

పై ప్రకారం యుక్తిచెప్పి వారి అనుభవంలో వున్న విరుద్ధాహారాల్ని యీ క్రిందిప్రకారం వివరించారు మహర్షులు—

అనూపదేశంలోని మాంసంతోటిన్నీ, నీటితో నానిపోయిన మాంసంతోటిన్నీ తేనె, నువ్వులు, బెల్లం, పాలు, మినుగులు,

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

ముల్లంగి, తామరతూడు, మొలిచినధాన్యం—వీటిలో యే వాక్కదానినైనా కలిపి తినరాదు. అట్లా తింటే చెముడు, గుడ్డి, వాణుకు, జడత్వం, నంగి (కలఘూకత్వం), నత్తి (మిమ్మిణత్వం) అనే రోగాలు పుడతాయి. లేదా, మరణం కలుగుతుంది.

పుష్కరపత్రం, కడుకరోహిణిపత్రం, ఆవనూనెతో కలిపి వేయించినకపోతఘాంసం—వీటిని తేనె, పాలు— వీటిలో దేనితోనైనా కలిపి తినరాదు. అట్లా తింటే శోణితాభిష్యందం (రక్తంలో శ్లేష్మవృద్ధి), ధమనీప్రవిచయం (రక్తనాళాల్లో పుట్టే గ్రంధిరోగం = Eneurism?), అపస్మారం, శంఖకం (దారుణం అయిన ఊద్రరోగం), రోహిణి, కంఠరోహిణి (ఊద్రరోగాలు) అనే రోగాల్లో యేదో వాకరోగం వస్తుంది. లేదా, మరణం వస్తుంది.

అఘ్నరసం కల యే ద్రవ్యానైనా పాలతో కలిపి తినకూడదు. పాలు త్రాగినతర్వాత కూడా పులుపువస్తువు తినరాదు కాని యేదైనా వంటకాలలో (Puddingsలో) పుల్లని మజ్జిగ, పాలు కలిపి తయారుచేయడం సంభవిస్తే ఆ తయారు మూడోవస్తువుతో కూడా కలిపి వుండడంచేత విరుద్ధం అవదు. పండ్లు, పాలు కలిపి తినకూడదు. వాగ్భటాచార్యులు యే పండునూ కూడా పాలతో తినవద్దని వ్రాస్తూన్నారు. కాని చరకమహర్షి కొన్ని పండ్లనుమాత్రం పాలతో నిషేధించాడు. ప్రస్తుతకాలంలో పాలతో కలిపి నారింజపండు వగైరాలను తరుచుగా వాడుతున్నారు. యీ తిండి చాలా విరుద్ధం అని అందరు శాస్త్రకారులూ కూడా నిషేధించారు.

పులవలు, వరకాలు (ఛాన్యభేదం), కంగుఛాన్యం, వల్లం, మకుష్ఠకం (అపరఛాన్యభేదాలు)—వీటిని కూడా పాలతో తినకూడదు. అట్లాగే మినుగులు. మినుగులు— వీటిని పాలతో కలిపి భుజించకూడదు.

కోడిమాంసంతో పెరుగు కలిపి తినకూడదు వచ్చిమాంసాన్ని జలతుపిత్తంతో తినకూడదు మినపపప్పు, ముల్లంగి కలిపి తినకూడదు. మినపపప్పు, బెల్లం, పాలు, పెరుగు, నేయి—ఏదోదో దేనితోనైనా నిమ్మపండురసం కలిపి తినరాదు. ప్రస్తుతం ఆంగ్లవైద్యానుసారం తయారు చేసి రోగులకు యిస్తూవున్న 'వే వాటరు' (Whey Water)ను ఆయుర్వేదం నిషేధిస్తూంది దీన్ని పాలలో నిమ్మరసం కలిపి తయారు చేస్తారు.

అరటిపండును మజ్జిగతో కానీ, పెరుగుతో కానీ, తాటి పండుతో కానీ కలిపి తినరాదు. కామంచికూరను పిప్పళ్లు, మిరియాలతో కలపరాదు. తేనెతోటీ, బెల్లంతోటీ కూడా కామంచి కూర విరుద్ధం అవుతుంది చేపలుపుడకబెట్టిన పాత్రలో కానీ, శొంఠిపుడకబెట్టిన పాత్రలో కానీ తయారయిన కామంచికూర, యే పాత్రలో తయారు అయినా రాత్రిఅంతా నిలవవున్న కామంచి కూర విరుద్ధం అవుతాయి

చేపలు వండిన వంటనూనెలో పిప్పళ్లు వేయించి తినకూడదు. కంచుపాత్రలో పదిదినా లుంచిన నేతిని త్రాగకూడదు. నల్లజీడి గింజల్ని ఔషధంగా పుచ్చుకున్నతర్వాత వెచ్చని అన్నపానాదులు పనీకిరావు

భాసం అనే పక్షిమాంసాన్ని శూలంతో వుడికించి తినకూడదు. పాలల్లో ఉప్పుకలిపి త్రాగకూడదు ప్రస్తుతకాలంలో పాలల్లో సోడానీరు కలిపి త్రాగిస్తూన్నారు రోగులకు ఇంగ్లీషువైద్యులు దీన్ని ఆయుర్వేదం నిషేధిస్తుంది. వెన్న కూడా కలపరాదు పాతపండ్లును— కొత్తవస్తువునీ (పాతబియ్యం—కొత్తబియ్యం) పచ్చివస్తువును— పక్వం అయిన వస్తువునీ కలిపి తినకూడదు.

యెండలో పడి తక్షణం స్నానం చేస్తే చర్మం చెడిపోతుంది (ఇది విరుద్ధవిహారం) దృష్టి పోతుంది. ద ప్పి యె క్కు వ అవుతుంది. రక్త పిత్త రోగంలో పాలు పనికిరావు (యీ సంగతిని ఆంగ్లశాస్త్రం అంగీకరించదు.) శరీరాన్ని అలసటపెట్టి తక్షణం భోజనం చేస్తే వాంతిరోగం, గుల్మరోగం వస్తాయి ఉపన్యాసం మొదలైనవానిచేత వాగింద్రియం ఆయాసపడ్డ తర్వాత తక్షణం భోజనం చేస్తే స్వరసాదం (Suppression of Voice or Hoarse Voice) వస్తుంది.

పాయసం, సుర (మద్యం) కృశర (మద్యవిశేషం) —వీటిని కలిపి తినకూడదు. తేనె, నేయి, వస, తైలం—వీటిలో యేరెండింటిని గాని, యే మూడింటిని గాని సమప్రమాణంలో కలిపి తినకూడదు. సమభాగాలు కాకపోయినా యే ప్రమాణంలో అయినా తేనె, నేయి—వీటిని వర్షోదకానుపానంతో త్రాగకూడదు. తేనె, ఖర్జూరాసవం—వీటిని, తేనె, శర్కరాసవం—వీటిని, తేనె, పుష్కరబీజం—వీటిని కలపకూడదు. పాయసం, మంధం (మద్యవిశేషం) కలప కూడదు. హారద్రం అనే ఆకుకూరను అవనూనెతో వేయించి

తినకూడదు. నువ్వుపించి, బచ్చలికూర కరిపి వండి తింటే అతిసారరోగం వుడుతుంది.

బలాక యనువక్షి (బెగ్గురువక్షి) యొక్క మాంసం వారుణి యనే మద్యంతో విరుద్ధం యింకా యీ మాంసాన్ని నానపెట్టిన పెసలతో కలిపి రిసచూడదు బలాకమాంసాన్ని పందికొవ్వుతో కలిపి తింటే తక్షణం మరణం వస్తుంది.

తిత్తిరివక్షి, నెమలి, లావ, కపింజల—పీటి మాంసాన్ని ఆముదపు కర్రల నిప్పుతో కాచి ఆముదం వేసి పక్వం చేసి తింటే తక్షణం మరణం వస్తుంది

యీ ప్రకారం యింకా చాలా ద్రవ్యాలన్ని విరుద్ధాలుగా వర్ణిస్తోంది శాస్త్రం. అవి చాలావరకు మనకు అనుభవంలో లేనివే. కొన్ని శబ్దాలను అర్థాలు కూడా అంధ్రభాషలో తెలియవు. నిఘంటువుల్లో కూడా ఆ అర్థాలు వివరించబడలేదు.

యీ ఆహారాలు విరుద్ధాలు అవడానికి కొన్నిచోట్ల కారణాలను చెప్పతూ కొన్నిచోట్ల ద్రవ్యస్వభావం లేక, ప్రభావం కారణం అంటూంది శాస్త్రం యీ మైన వ్రాసిన విరుద్ధాహారాలన్నీ రోగకారణాలు గాని, మరణకారణాలు గాని అవుతాయా తప్పకుండా? అని ప్రశ్నిస్తే శరీరబలం వాగా వుండి వ్యాయామం చేస్తూ దోషసామ్యం కలవారిని విరుద్ధాహారం యేమీ చెయ్యదంటోంది మళ్ళీ శాస్త్రం విరుద్ధాహారాన్ని అభ్యాసంగానే తింటూంటారు చాలామంది. అరటిపండ్లూ మజ్జిగా విరుద్ధం గదా! యీ రెండింటినీ కలిపి తినే వారు మన దేశంలో వేలకొలది వున్నారు. వారికి

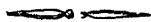
యే పాదా లేదు కాని కాలాంతరంలో రోగకారణం అవుతుందనీ మహర్షులు చెప్పారు కనుక, మనం తినడం మానివెయ్యాలి. కొన్ని ఆహారాలు సంయోగంవల్లా, సంస్కారంవల్లా తక్షణం విష తుల్యాలు అవుతాయి. విషలక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఇది సంభవం కావచ్చు. వ్యాయామం చేస్తూ మంచి బలంలో వుండి దీప్తంగా వున్న జారరాగ్ని కలవారు యెంత విరుద్ధాహారాన్ని తిన్నా యేమీ బాధ లేకపోనూవచ్చు కాని, శాస్త్రోక్తాలైన విరుద్ధాహారాలను సాధ్యమైనంతలో వినర్థించడం మంచిది అనేకవేలసంవత్సరాల అనుభవముద చూచి మహర్షులు లోకానుగ్రహార్థం వ్రాసిన సంగతులు కానీ ఉజ్జాయింపులు గావు. అట్టివారి అనుభవాన్ని శాస్త్రీయంగా నమ్ము మనం ఆ ప్రకారం నడుచుకోవాలి.

దైవికంగా కానీ, అజ్ఞానంవల్ల కానీ యీలాంటి విరుద్ధాహారాల్ని తిన్నప్పుడు దోషాన్ని శోధించడానికిగాను వమనానికి, విరేచనానికి మందు త్రాగాలి. లేక, యే విరుద్ధాహారం యే దోషంవల్ల శరీరాన్ని బాధిస్తుందో ఆ దోషానికి ప్రత్యసీకం అయిన ద్రవ్యాన్ని అభ్యాసంగా తింటూంటే ఆ విరుద్ధాహారం యేమీ బాధించదు శ్లేష్మ దోషాన్ని హరించే తేనె, కరక్కాయ, మొదలైన వాటిని అభ్యాసంగా తింటూవుంటే, శ్లేష్మవర్ధకం అవడంవల్ల విరుద్ధం అయిన ఆహారం యేమీ బాధించదు

చరకసంహితలోని విరుద్ధాహారాలయొక్క లెఖలు చూస్తే యెవరికి యే ఆహారం యే రూపంలో పాధకరం అవుతుందో అది వాడికి విరుద్ధం అని చెప్పాలి.

నువ్వుపిండి, బచ్చలకూర కలిపి తింటే అతిసారం కొంత మందికి రావచ్చును కొంతమందికి సుఖంగానే వుంటుంది శాస్త్రంలో వున్న విరుద్ధాహారాలన్నీ యీ ప్రకారంగానే వున్నట్లు తోస్తుంది కనకనే యీ అధ్యాయంమొదట విరుద్ధాహారసామాన్యం యొక్క లక్షణం వ్రాయబడింది.

విషాలూ, కృత్రిమవిషాలూ (గరం), విరుద్ధాహారాలూ—ఇవన్నీ కూడా “విష” శబ్దంచేత వాడబడుతున్నాయి శాస్త్రంలో. యీ విషాలు శరీరంలో ప్రవేశించినా వాధించకుండా వుండాలంటే ప్రతివారున్నూ అపుడపుడు సువర్ణంతో నిర్మించిన ఔషధాన్ని గాని, సువర్ణభస్మమునుగాని వుచ్చుకుంటూ వుంటే సర్వవిషాలనూ ప్రతిఘటించే శక్తి (Immunity) శరీరంలో యేర్పడుతుంది. యీ విషయాన్నే వాగ్భటాచార్యులు “నసజ్జతే హేమపాణ్ణే పద్మ పత్రేఽమ్బువద్విషమ్” “బంగారం తినేవారి దేహంలో తామరా కులో సీరులాగు విషం అంటదు” అని వ్రాశారు. బంగారం కలిసిన ఔషధాల్లో యింతటిశక్తి వుందికనుకనే, చంద్రోదయం, మకరధ్వజం మొదలైన ఔషధాలకు యింత గౌరవం యీరోజు వరకూ వుండడం సంభవించింది



ఆ హార విజ్ఞానం



పన్నెండో అధ్యాయం



హితాహారం

“హితాహారం, అహితాహారం” అనే శబ్దాలను వివరిస్తూ చరకసంహితలో “యదాహారజాతమగ్నివేశః సమాంచైవ శరీర ధాతునాం ప్రకృతౌ స్థాపయతి, విషమాంశ్చ సమీకరోతి ఇత్యేవం తద్ధితం విద్ధి, అహితం విపరీత మిత్యేతద్ధితాహితలక్షణమనవ వాదం భవతి.” అనగా—“ఓ అగ్నివేశాః తిన్నతర్వాత యే ఆహారం సమానంగా వున్న ధాతువులయొక్క సామ్యాన్ని సంరక్షిస్తుందో, విషమంగా వున్న ధాతువులకు సమీకరణాన్ని సద్ధింపజేస్తుందో అది ‘హితాహారం’ అనబడుతుంది. ఇం దు ల కు విపరీతం అయింది ‘అహితాహారం’ అనబడుతుంది.” అ ని వ్రా శా రు. యింతమాత్రం వివరిస్తే సందేహం నివర్తించకపోయినా తొమ్మిదో అధ్యాయంలో వ్రాసిన ప్రకారం అష్టవిధంగా వున్న ఆహారసంపత్తి తెలిసినవారికి “హిత, అహిత” భేదం సులభంగా అలవడుతుంది. ఆహారాన్ని విభజింపదలచితే అనేకవిధాలుగా విభజింపవచ్చు.

“భుజింపబడేది” అనే వ్యవస్థచేత ఆహారం అంతా వొక్క విధం అవుతుంది. జంగమస్థావరభేదంచేత రెండు విధాలు

అవుతుంది. “హితకారి, అహితకారి” అని కూడా ద్వివిధం అవుతుంది. ఖాద్య, రేహ్య, చోష్య, పేయముల ద్వారా నాలుగు విధాలు అవుతుంది ఆరు రసాలద్వారా ఆరు విధాలు అవుతుంది. ద్వివీర్యాధ్యాయప్రకారం గురులఘ్నాదిగుణాల ద్వారా ఇరవై విధాలుగా విభజింపబడుతుంది. మనం సిద్ధంచేసుకునే పప్పు, పులుసు, కూర, పచ్చడి, లడ్డూ, పూరీ మొదలైన నిర్మాణాల ద్వారా అనంతం అవుతుంది ఆ ప్రకారంగానే ఆహారద్రవ్యాలు కూడా అనంతాలు అయి వున్నాయి. ప్రకృతినిబట్టి ఆహారనిర్ణయం ప్రధానం అయినా వస్తుగుణాన్నిబట్టి కూడా ఆహారం హితం, అహితం అవుతుంటుంది.

మానవశరీరంలో అధికసంఖ్యాకుల శరీరాలకు అనుకూలం అయ్యే ఆహారాన్ని “హితాహారం” అనిన్నీ, అధికసంఖ్యాకుల ప్రకృతికి ప్రతికూలం అయ్యేదాన్ని “అహితాహారం” అనిన్నీ సామాన్యంగా శాస్త్రం నిర్వచిస్తుంది. ప్రత్యేకద్రవ్యం ప్రత్యేక ప్రకృతికి హితంకావచ్చు. లేదా అహితం కావచ్చు. యీ విషయం వెనుక వ్రాయబడే వుంది. పై ప్రకారం ప్రాణికోటిలో చాలవరకు అనుకూలం అయిన ఆహారాలను చరకసంహితలో “యజ్జిః పురుషీయాధ్యాయం” లో యీ క్రిందిప్రకారం వ్రాశారు—

శూకధాన్యాలలో రక్తశాలి (యెర్రబియ్యం)	ఉత్తమం,
శమీదాన్యాలలో ముద్గధాన్యం (పెసలు)	..
ఉదకాలలో ఆంతరీక్షం (వర్షపునీరు)	..
లఘుములలో సైందవం అనే పుష్ప	..

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

శాకములలో (కూరల్లో) జీవంతి (పాలకూర)	ఉత్తమం.
మృగమాంసాలలో ఏణమాంసం (లేడిమాంసం)	..
పక్షిమాంసాలలో లావపక్షి మాంసం	..
బిలేశయాలలో గోధామాంసం	..
మత్స్యమాంసాలలో రోహిత మత్స్యమాంసం	..
నేతిపదార్థాలలో గోసర్పి (ఆవునేయి)	..
క్షీరములలో గోక్షీరాలు (ఆవుపాలు)	..
స్థావరజన్య తైలాలలో తిలతైలం (నువ్వులనూనె)	..
ఆనూపజంతువుల వసలలో వరాహావస (పందికొవ్వు)	..
మత్స్యవసలలో చుల్లకి మత్స్యంయొక్క వస	..
నీటిపక్షుల వసలలో పాకహంస (తెల్లహంస) వస	..
విష్కిర (భూమినుండి యేరి తినే జాతి) వసల్లో	
కుక్కుట (కోడి) వస	..
శాఖాద (ఆకులు తినే) జంతువుల్లో అజా (మేక)	
మేదస్సు	..
కందాలలో (దుంపల్లో) శొంఠి	..
ఫలాలలో ద్రాక్షపండు	..
ఇక్షు (చెఱుకు) వికారాలలో చక్కెర	..
మానవ శరీరాలలో చాలా ప్రకృతులకు అహితా లయిన ఆహారాల్ని కూడా యీ క్రిందప్రకారం శాస్త్రం విభజించింది—	
ఘౌరవాన్యాలలో “యవకం” అనే ధాన్యం	అహితం.
శమిధాన్యాలలో మాషధాన్యం (మినుగులు)	..
వర్షించి నేలమీద పడి నదిలో ప్రవహించునట్టిసీరు	..

లవణాల్లో ఊషరలవణం (చవిటి ఉప్పు)	అహితం.
శాకాలలో (కూరల్లో) సర్వపశాకం (అవకూర)	..
బిలేశయమాంసాలలో మంథూక (కప్ప) మాంసం	..
మత్స్యమాంసాలలో 'చిలిచిమ' అనే మత్స్యమాంసం	..
నేతి పదార్థాలలో ఆవికసర్పి (గొఱ్ఱేనీయ)	..
క్షీరాలలో ఆవికక్షీరం (గొఱ్ఱేపాలు)	..
స్థావర తైలాలలో కుసుంభ తైలం	..
అనూప (జలప్రాయభూమి) మృగ వసలలో	
యెనుబోతు వస	..
మత్స్య వసలలో కుంభీరమత్స్య వస	..
జలపక్షుల వసలలో కాకమద్గు (నీటికాకి)వస	..
విష్కిరపక్షి వసలలో కారండవపక్షి వస	..
శాఖాదజంతు మేదస్సులలో హస్తి(యెనుగు) మేదస్సు	..
ఫలాలలో నికుచ ఫలం (నిమ్మకాయ)	..
కందాలలో ఆలుకకందం (ఆలుగడ్డలు)	..
ఇక్షువికారాలలో 'ఫాణితం' అనే నిర్మాణం	..

యీ పై ద్రవ్యాలలో ఆహారమూలాలు అయిన పిష్టములు, శర్కరలు, మాంసకృత్తులు, తైలాలు, లవణాలు, జలాలు అన్నీ వున్నాయి. శీతాహారాలుగా వ్రాయబడ్డవన్నీ చాలా ప్రకృతులకి హితం అవుతాయి కనుక, అభ్యాసంచేత తినవచ్చు ప్రత్యేకప్రకృతికి ప్రత్యేకద్రవ్యం ప్రతికూలం అయితే వి డి చి వే య వ లి సి ం దే. అహితాహారాల్లో కూడా యేదైనా వాకటి ప్రకృతికి అనుకూలం అయితే తినవలసిందే అని శాస్త్రతాత్పర్యం.

శరీరాల్లో పుత్పన్నం అయ్యే సమస్తవ్యాధులూ ఆ హా ర వైషమ్యం, అహితాహారం వల్లనే పుడుతున్నాయని ఆయుర్వేదం వ్రాస్తూంది. రోగలక్షణాలు పుట్టడంతోపాటు పెద్దబాషధాలతో చికిత్స చేయవలసినవని వుండదు పథ్యం అయిన ఆహారం తింటే సర్దుకు పోతాయి. స్వల్పంగా జాధకరా లయినసమస్తరోగాల్ని ఆహారం చేత కుదర్చవచ్చు యింతే కాకుండా యే రోగంలో, యే దోషప్ర కోపంలో, యే ద్రవ్యం హితం అవుతుందో, యేది అపథ్యం అవుతుందో యీ సంగతికూడా వైద్యుడూ, రోగీ, ఆరోగ్యవం తుడూ ముగ్గురూ కూడా తెలుసుకోవాలి. యిట్లాంటి ఆహారభేదాల్ని కూడా చరకసంహితలో చాలా వ్రాసివున్నారు. అక్కడక్కడ కొంచెం వివరణతో ఆరూపం అయిన హితాహితాహారాల్ని కూడా యిక్కడ తెలుసుకుందాం. ఆయుర్వేదశాస్త్రం అంతలో ప్రధానం అయింది యిదే గదా !

శ్లో. పథ్యే సతి గదార్తస్య కి మూషధనిషేవణమ్।

పథ్యే ఽసతి గదార్తస్య కి మూషధనిషేవణమ్॥

తా. రోగానికి తగినపథ్యం వుంటే మందు యెందుకు ? పథ్యమే కుదురుస్తుంది. పథ్యం చేయకపోతేకూడా మం దు యెం దు కు ? పథ్యం లేకుండా మందు తిన్నా రోగం కుదరదు కనుక, అని వ్రాస్తోంది కంరోక్తంగా ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

“అన్నం వృత్తికరాణాం శ్రేష్ఠమ్.” “శరీరం జీవించి వుండా లంటే ఆహారం ప్రధానం ” అన్నం లేకపోతే శరీరం నశిస్తుంది

“ఉదకమాశ్వాసకరాణామ్.” శరీరానికి శ్రమకలిగితే శ్రమవల్ల శరీరావయవాల క్రియలు చురుకుగా జరగడంచేత వేడి యెక్కువ

పుడుతుంది. అధికం అయిన వేడివల్ల శరీరంలో జలధాతువు లోపిస్తుంది. జలలోపంవల్ల రక్తసంచారం లోపించి శరీరానికి దప్పి, దౌర్బల్యం కలుగుతాయి. అట్టి సమయంలో చల్లని నీరు త్రాగితే ప్రాణం నిలుస్తుంది అందుచేతనే శ్రమను పోగొట్టే వాటిలో జలం ప్రధానం అని శాస్త్రం వివరించింది.

“జీవనీయానామ్ ” “జీవనీయద్రవ్యాలలో పాలు ప్రధానం అయివున్నాయి.” పాలలో దోషపోషణ చేసే జీవనీయాలు (Vitamins) వున్నాయి. పాలు తాగితే తక్షణం శరీరం బలిష్ఠం అవుతుంది శరీరం యే కారణంచేత దుర్బలం అయినా పాలు త్రాగితే ధాతుపోషణ, దోషపోషణ కూడా త్వరితం కలిగి శరీర పుష్టి కలుగుతుంది దని భావం. ప్రత్యేకంగా పాలనుగూర్చి కొన్ని సంవత్సరాలుగా పరీక్షించి యీ మధ్యకాలంలో ఒక డాక్టరుగారు ఒక గ్రంథం వ్రాశారు వారిగ్రంథం అంతా సారాంశమై పాలవంటి జీవనీయ ఆహారం యింకోటి లేదని తేలుతుంది ఆయుర్వేదం కూడా “ప్రవరం జీవనీయానాం క్షీరముక్తం ససాయనమ్” “పాలు జీవనీయాలు. రసాయనాలలో పుత్రమం” అని వ్రాసింది. రసాయనం అంటే యే వ్యాధినైనా పోగొట్టి శరీరానికి ముదిమి రాకుండా చేస్తుందని అర్థం. కేవలం క్షీరాహారం పైన చాలా రోగాల్ని కుదర్చవచ్చు నని అనుభవంలో తెలుస్తుంది.

“మాంసం బృంహణీయానామ్ ” “శరీరాన్ని పెంచడంలో మాంసం ప్రధానం ” మాంసధాతువు బలిష్ఠంగా పుంజేసేగాని శరీరసౌష్ఠ్యం పుండదు మాంసవృద్ధి కావాలంటే యితర ద్రవ్యాలకంటే మాంసాన్ని తింటేనే కలుగుతుంది. అందులోనూ

అ హా ర వి జ్ఞా నం

“మాంసాదమాంసం మాంసేన సంభృతత్వాద్విశేషతః” మాంసం తిని బ్రతికే సింహం, పులి మొదలైన జంతువుల మాంసం మాంస భక్షణవల్లనే పెరిగింది కనుక, వాటి మాంసం మరీ వుత్తమంగా మాంసపోషణం చేస్తుంది. మాంసం క్షీణిస్తే సమస్తధాతువులూ కూడా క్షీణించి క్షయరోగం వస్తుంది. అందుచేత మాంసభక్షణ ఆవశ్యం కావాలి ఆరోగ్యంలోనూ, రోగావస్థలో కూడాను.

“లవణ మన్నద్రవరుచికరాణామ్ ” “అహారాన్ని రుచింప చేయడంలో ఉప్పు ప్రధానం.” ఆహారం అరుచిగా వుండి అగ్ని మాంద్యం కలిగి ఆహారవాంఛ తగ్గితే ఆహారాన్ని రుచింపచేస్తుంది కాస్త పుప్పు కలిపితే అందుకోసమే సాధారణంగా ఉప్పును “రుచి” అని వాడుతున్నారు.

“అప్లుం హృద్యానామ్.” “హృద్యం అయిన ద్రవ్యాలలో పుల్లని వస్తువు ఉత్తమం.” ఇక్కడ హృద్యం అంటే హృదయానికి హితం అయినది అని అర్థం. హృదయం అంటే ఆంగ్లంలో “Heart” అనే అవయవం అని చెప్పాలి పులుపు హృదయానికి బలం యిస్తుందా ? యిట్లాంటి అనుభవం లేదు. హృద్యం అంటే నోటికి రుచికరిగించి జీర్ణశక్తిని, ఆకలిని వృద్ధి చేస్తుందని చెప్పాలి. నాలుకపైన పడడంతోటే లాలాద్రవాన్ని ఊరించి మనోహరంగా వుండి ఆహారవాంఛను వృద్ధిచేస్తుంది. లవణం లాగే యిది కూడా రుచ్యం అయిందే. కాని, యింకో ద్రవ్యంతో కలిస్తేనే కాని లవణం హృద్యం అవుతుంది. పుల్లనివస్తువు స్వతస్సిద్ధంగానే హృద్యం అవుతుంది.

“కుక్కుటో బల్యానామ్.” “కోడిగుడ్డు బలవర్ధకాలలో వుత్తమం అయివుంది.” సాధారణంగా కోడిగుడ్డులో మాంస వృద్ధి చేసే ప్రొటీను కాకుండా ‘ఆల్బ్యుమిను’ అనే పోషకద్రవ్యం కూడా వాకటి వుంది. యీ పోషకద్రవ్యానికి ఓజస్సుకు చెప్పబడ్డ గుణాలు వున్నట్లు శాస్త్రపరిశీలనవల్ల తెలుస్తుంది. ఓజస్సు, తేజస్సు బలం—యివన్నీ సమానార్ధాలని శాస్త్రం వ్రాస్తుంది. బలం అంటే సహనశక్తి అని చెప్పొచ్చు. కోడిగుడ్డు అట్లాంటిశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. ఇది అనుభవసిద్ధం.

“నక్రరేతో వృష్యాదామ్.” “మొసలియొక్క శుక్రం వృష్య ద్రవ్యాలలో ఉత్తమం అయివున్నది.” శుక్రవృద్ధిచేసే ద్రవ్యాన్ని ‘వృష్యం’ అంటారు. మహర్షులయొక్క అనుభవం చాలా గొప్పది అని చెప్పాలి. ప్రకృతిని యెంతవరకు తరచి వున్నారో విశదం అవుతుంది. మొసలిశుక్రం వృష్యం అవునో కాదో పరీక్షించి చూస్తే మరీ బోధపడాలి వారి గొప్పతనం.

“మధు శ్లేష్మపిత్త ప్రశమనానామ్.” “పిత్తముతో కూడి వున్న శ్లేష్మదోషాన్ని పోగొట్టువాటిలో తేనె ఉత్తమం.”

“సర్పిర్వాతపిత్తప్రశమనానామ్.” “వాతముతో కూడివున్న పిత్తాన్ని తగ్గించేవాటిలో నేయి వుత్తమంగా వుంది.”

“తైలం వాతశ్లేష్మహారాదామ్.” “శ్లేష్మదోషంతో కలిసివున్న వాతాన్ని తగ్గించడంలో నువ్వులనూనె ఉత్తమం అయింది.”

“జ్వరః పుంస్త్యోపశాంతినామ్.” “పుంస్త్యాన్ని నశింపచేయడంలో జ్వరం వుత్తమం అయింది.” పుంస్త్యం అంటే సంభోగశక్తి యని అర్థం. పురుషునకు ముఖ్యంగా కావలసింది యీ శక్తి యిట్లాంటి

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

శక్తిని పోగొట్టుతుంది కనక, జైరం తినకూడదు. జైరాన్నిగూర్చి వెనుక వ్రాసివున్నాను ఇచ్చట ప్రత్యేకించి వ్రాయనక్కరలేదు.

“ఆమకపిత్తమకశ్వానామ్.” “స్వరథంగం కలిగించే ద్రవ్యా లతో పచ్చివెలగకాయ గొప్పది” వగరు అదికంగా వుండడంచేత కంఠస్వరాన్ని పాదుచేస్తుంది యీ కారణంవల్ల యిది నిషిద్ధం.

“ఆవికం సర్పిరహృద్యానామ్” “అరోచకాన్ని పుట్టించడంలో గొట్టేనేయి ప్రధానం అయినది” కాన తినరాదు.

“అజాక్షీరం శోషఘ్నస్తన్యనాత్మ్యరక్తసాంగ్రాహికరక్తపిత్త ప్రవశమనానామ్” “మేకపాలు ఉయరోగాన్ని పోగొట్టడంలోనూ, రక్తాన్ని స్తంభింప చేయడంలోనూ, రక్తపిత్తరోగాన్ని పోగొట్టడంలోనూ ఉత్తమంగా వున్నది తల్లిపాలు లేనిపిల్లలకు తల్లిపాలు వలెనే సాత్మ్యం అయి పోషిస్తుంది. దీనియందు కషాయరసం వుంది. అందుచేత రక్తాన్ని స్తంభించి రక్తపిత్తరోగం పోగొట్టుతుంది. ఉయరోగంలో ముఖ్యంగా ఉత్తమాహారంగా ఆయుర్వేదం పరిగణించడమే కాకుండా యిప్పటి ఆంగ్లశాస్త్రం కూడా అంగీకరిస్తూంది. ఉయరోగంలో వచ్చే రక్తనిష్ఠివనంలో కూడా ఉపకారియై రక్తాన్ని స్తంభిస్తుంది. తల్లిపాలు లేనివారికి మేకపాలు చాలా ఉత్తమం అన్న సంగతికూడా అనుభవసిద్ధం అయివుంది. శీతవీర్యం, లఘుగుణం కలిగి వుండడంచేత పిల్లలకు ఉత్తమాహారం అవుతుంది.

“అవిక్షీరం శ్లేష్మపిత్రోపచయకరాతామ్.” “శ్లేష్మ పిత్త దోషాలను వృద్ధిచేయడంలో గొట్టేపాలు ప్రధానం అయినవి.” యీ రెండు దోషాలూ పెరగవలసినప్పుడు ఉపయోగించ వచ్చును

“మహిషీక్షీరం స్వప్నజననానామ్.” “నిద్రను ఉత్పత్తిచేసే ఆహారాల్లో బియ్యపాలు ఉత్తమంగా వున్నాయి.” శీతవీర్యం, గురువు అయివుండి, తైలం యెక్కువగా వుండడంచేత శ్లేష్మాన్ని వృద్ధి చేసి తద్వారా నిద్రను కలిగిస్తుంది దన్నమాట.

“మస్తకం దధ్యభిష్యస్తకరాణామ్.” “మందకం అనే పెరుగు శ్లేష్మవర్ధకాలలో ప్రధానం అయివుంది.” పూర్తిగా తోడుకోకుండా వున్న పెరుగు ‘మందకం’ అని చెప్పబడుతుంది.

“ఉద్దాలకాన్నం విరూక్షణీయానామ్.” “అడవికొమ్మలు విరూక్షణద్రవ్యాలలో ప్రధానం.” విరూక్షణం అంటే శరీరంలో వున్న తైలభాగాన్ని ఆర్పివేయడం ఇందుచేత శ్లేష్మరోగంలో పథ్యం అవుతుంది.

“ఇక్షురూత్రజననానామ్.” “మూత్రవృద్ధి చేసే వాటిలో చెరుకుపానకం ఉత్తమంగా వుంది.” అందుచేత మూత్రకృచ్ఛాది రోగాల్లో పథ్యంగా తెలియాలి.

“యవాః పురీషజననానామ్.” “మలమును పెంచువాటిలో యవధాన్యం ఉత్తమం అయివుంది.” పురీషక్షయం కలిగినపుడు దీన్ని ఆహారంగా ఉపయోగిస్తే మలవృద్ధి కలుగుతుంది.

“శమృల్యః శ్లేష్మపిత్తజననానామ్.” “శ్లేష్మ పిత్త దోషాలను పెంచువాట్లలో చక్కెరాలు ప్రధానం అయినవి.”

“కులుత్తాః అప్లుపిత్తజననానామ్.” “అప్లుపిత్తరోగాన్ని (Hyper acidityని) జ నిం ప చేయు వాటిలో పులవలు ప్రధానం.”

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

“మాషాః శ్లేష్మపిత్తజననానామ్.” “శ్లేష్మపిత్తవర్ధకాలలో మినుగులు ఉత్తమం అయివున్నాయి.”

“ఆమలకం వయఃస్థాపనానామ్.” “శరీరానికి ముదిమి రాకుండా వయఃస్థాపనచేయు ద్రవ్యాలలో ఉశిరికపండు ఉత్తమం.” దీనిప్రభావం వెనుకనే పూర్తిగా వ్రాయబడి వుంది.

“ఠక్రాభ్యాసో గ్రహణీ దోషా ర్శోఘృతవ్యాపత్రృశ మనానామ్.” “గ్రహణీరోగం, అర్శోరోగం, ఘృతవ్యాపత్రు (ఘృతపానంవల్ల జనించిన దోషాలు)—వీటిలో పథ్యం అయిన ఆహారాలలో మజ్జిగ ఉత్తమంగా వుంది.” వొక్క తక్రపానంచేతనే గ్రహణీ రోగం పోవడం అనుభవంలో కనుపిస్తూంది. మూల రోగంలో ఉత్తమం అయినపథ్యం అని శాస్త్రం యీ రోగంలో అనేకరూపాలుగా మజ్జిగను వచించింది.

“క్రవ్యాన్మాంసరసాభ్యాసో గ్రహణీదోషశోషార్శోఘ్నానామ్.” “మాంసాన్ని తిని బ్రతికే సింహం, పులి మొదలైన జంతువుల మాంసరసం గ్రహణీ, క్షయ, మూలరోగం—వీటియందు యిచ్చే పథ్యాహారాల్లో ఉత్తమం అయివుంది.” యీ రోగాల్లో మాంసక్షయ త్వరలో వస్తూంది. అందుచేత యీ మాంసరసం పథ్యం అయివుంటుంది ముఖ్యంగా

“క్షీరఘృతాభ్యాసో రసాయనానామ్.” “రసాయనద్రవ్యాలలో ఆవుపాలూ, ఆవునేయి ఉత్తమాహారాలు అభ్యాసంవల్ల”

“సమఘృతసత్తుప్రాశాభ్యాసో వృష్యోదావర్తహరాణామ్.” “నేయి, సత్తుపిండి— వీటిని సమభాగంగా కలిపి తినడం, వృష్యం,

ఉదావర్త(పుబ్బరం)హారం అయిన ఆ హారాలలో ప్రధాన పద్యం.”

“తైలగణ్ణాషాభ్యాసో దన్తబలరుచికరాణామ్.” “నువ్వులనూనెను అభ్యాసంగా గంధూషం చేయడం దంతాలకు బలం, అన్నరుచి కలిగించే ద్రవ్యాలలో ఉత్తమం అయివుంది.”

“జలం స్తమ్భనీయానామ్.” “రక్తస్రావం మొదలైనవాటిని స్తంభింప చేసేవాటిలో నీరు ఉత్తమం అయివుంది.”

“అతిమాత్రాశన మామప్రదోషహేతునామ్.” “అమదోష హేతువైన ఆహారాల్లో అతిమాత్రభోజనం ప్రధానం అయివుంది.” ఇతరకారణాలకంటే అతిప్రమాణభోజనం త్వరలో అమదోషాన్ని పెంచి శరీరాన్ని విషభూయిష్టంగా చేస్తుంది.

“యథాఽగ్న్యభ్యవహారోఽగ్నిసంధుక్షణానామ్.” “ఆకలి చురుకుగా వుండాలంటే ప్రతిపూటా ఆకలికి అనుకూలం అయినంత మాత్రమే తినాలి.” ఇట్లా తినడం సమయానికి ఆకలిని చురుకు చేస్తుంది ముఖ్యంగా.

“యథాసాత్త్వ్యం చేష్టాభ్యవహారాపుసేవ్యానామ్.” “తన ప్రకృతికి అనుకూలంగా ఆహారవిహారాలను యేర్పరచుకోవడం మానవుడు సేవించవలసినవాటిలో ఉత్తమాలు అయివున్నాయి.” సర్వం యీ రెంటిమీద ఆధారపడి వుంది.

“కాలభోజనమారోగ్యకరాణామ్ ” “అరోగ్యం నిలబెట్టే ఆహారాల్లో యథాకాలంగా భోజనం చేయడం ప్రధానం.”

అ హా ర వీ జ్ఞా నం

“వేగసంధారణమనారోగ్యకరాణామ్.” “అనారోగ్యం పుట్టించేవాటిలో మలమూత్రాదివేగనిరోధం ప్రధానం అయివుంది.”

“మద్యం సౌమనస్యజననానామ్.” “సౌమనస్యం (మనస్సుకు వుత్సాహం) కలిగించేవాటిలో మద్యపానం ఉత్తమం అయివుంది.”

“గురుభోజనం దుర్విపాకానామ్.” “సరిగా జీర్ణంకాని ఆహారాలలో గురుద్రవ్యభక్షణం ప్రధానం.”

“ఏకాశనభోజనం సుఖపరిణామకరాణామ్.” రోజుకి వొక్కసారి భోజనం చేయడం ఆహారాన్ని సుఖంగా పరిణామం కలిగించేవాటిలో ప్రధానం అయివుంది.” ఇప్పటికీ కర్మిష్టులగు బ్రాహ్మణులలో యీ ఆచారం అభ్యాసంగా వస్తుంది వారి ఆరోగ్యం, ఆయుస్సుకూడా బాగా వుంటున్నాయి.”

“అనశనమాయుషో హాసకరాణామ్.” “ఆయుస్సు సుక్షీణింప చేసేవాట్లలో ఉపవాసం ముఖ్యమైందిగా వుంది.”

“ప్రమితాశనం కర్షణీయానామ్.” కాలాన్ని అతిక్రమించి భోజనం చేయడం కానీ, స్వల్పప్రమాణంలో భోజనం చేయడం కానీ శరీరాన్ని కృశింపచేసేవాటిలో ప్రధానాలుగా వున్నాయి.”

“అజీర్ణాద్యశనం గ్రహిణీదూషణానామ్.” “గ్రహణి అనే అవయవంయొక్క పనిని పాడుచేసేవాటిలో అజీర్ణభోజనం, తిన్న తక్షణమే మళ్ళీ తినడం ప్రధానాలుగా యెంచబడుతున్నాయి.”

“ విషమాశనమగ్నివై షమ్యకరాణామ్. ” “ జారరాగ్నికి వై షమ్యం కలిగించేవాటిలో విషమభోజనం ప్రధానం అయివుంది.”

“విరుద్ధవీర్యాశనం నిన్దితవ్యాధికరాణామ్ ” “కుష్ఠం, బొల్లి మొదలైన నిందితరోగాల్ని పుట్టించేవాటిలో విరుద్ధవీర్యాలు గల పాలూ, చేపలూ చున్నగువాటిని కలిపి తినడం ప్రధానం.”

“సర్వరసాభ్యాసో బలకరాణామ్ ” “ఆరు రసాలను అభ్యాసంగా ప్రతిదినం తినడం బలకరాభ్యాసాలలో పుత్రమం అయివుంది ”

“ఏకరసాభ్యాసో దౌర్బల్యకరాణామ్ ” “శరీరానికి బలహీనత కలిగించేవాటిలో ఒకే రసాన్ని అభ్యాసంగా తినడం ప్రధానకారణం అయివుంది.”

యీ ప్రకారం హితాహారాల్లో ఉత్తమాలనూ, అహితాహారాలలో అధమాలనూ వివరించి, హిత-అహితాలనే, పథ్యం-అపథ్యం అని నామాంతరాలచేత కూడా వ్యవహరిస్తూ యీ క్రింది ప్రకారం పథ్యా అపథ్య శబ్దవ్యాఖ్యానం చేశారు శాస్త్రంలో.

శ్లో. పథ్యం పథోఽనపేతం యద్యచ్ఛోక్తం మనసః ప్రియమ్!

యచ్ఛాప్రియమపథ్యం చ

॥

తా సమావస్థలో వున్న శరీరధాతువులయొక్క సామ్యాన్ని సంరక్షిస్తూ విషమధాతువుల్ని సామ్యానికి తెచ్చి మనస్సుకు కూడా ప్రియం అయినది పథ్యం. ఇందుకు విపరీతం అయినది అపథ్యం. యిట్లా వ్రాసినతర్వాత కూడా ప్రత్యేకంగా సర్వదా పథ్యం అయిన వస్తువూ, సర్వదా అపథ్యం అయిన వస్తువూ కూడా లేవని శాస్త్రం వ్రాసింది. మాత్రం, కాలం, నిర్మాణం, దేశం,

ఆ హార వీక్షానం

దేహం, దోషం, గుణం—వీటియొక్క భేదాన్ని పుచ్చుకుని
ద్రవ్యం పద్యం, అపద్యం కూడా అవుతుందని వ్రాస్తూంది శాస్త్రం.

యీ అధ్యాయంలో వున్న విషయంవల్ల చాలావరకు రోగ
కారణాలయిన ఆహారాలూ, యేరోగంలో యే ఆహారం పద్యంగా
వుంటుందో అట్టి ఆహారాలూ, అపద్యహారాలలో ముఖ్యాలయినవీ
వాగా బోధపడతాయి వైద్యవిద్యార్థికి సర్వానికి ఆహారవిహారాలు
ప్రధానం అని చెప్పే ఆయుర్వేదానికి యీ యధ్యాయ విషయం
ప్రాణంవంటి దని తెలుసుకోవాలి.



ఆ హా ర వి జ్ఞా నం



పదమూడో అధ్యాయం.



నేటి భారత దేశాహారాలు.

రెండువేలసంవత్సరాలకు పూర్వం వ్రాసిన ఆయుర్వేదగ్రంథాల్లోంచి యింతవరకు వ్రాసిన విషయం అంతా గ్రహించబడింది. యీ గ్రంథంలో యిరవైఅయిదు వందల సంవత్సరాలకు పూర్వం వ్రాయబడ్డది చరకసంహిత అని, చరిత్రకారులు వ్రాస్తూన్నారు. అప్పటి శాస్త్రవిషయాలు కూడా యిప్పుడు అమల్లో వున్న శాస్త్రపరీక్షకు తాళుతున్నాయంటే ప్రాచీన ఆయుర్వేదవైద్యుల యొక్క శాస్త్రజ్ఞానం యెంతో వారి వస్తుశోధ యెంతసప్రమాణమో బోధపడుతుంది. క్రమంగా అభివృద్ధి పొందవలసిన యీ వైద్యశాస్త్రంలో సత్యాలు రెండు విధాలుగా వుంటాయి. కొన్ని తాత్కాలిక సత్యాలు, కొన్ని త్రిసత్యాలు యేదైనా వాకవిషయాన్ని యీరోజున సత్యం అని నమ్ముతాం. యింకా పరీక్షచేస్తే తాళకపోతుంది రేపు. అప్పుడు సప్రమాణంగా లేదని తోసివేస్తాం. అనేక రోగాల్లోనూ, అనేక ద్రవ్యాల్లోనూ యిట్లాంటి స్థితి కనపడుతూంది వీటిని తాత్కాలికసత్యా లనాలి. యిక సృష్టి నడుస్తూన్నంతకాలం సత్యాలుగానే వుంటాయి కొన్ని వాటికి మార్పు రాదు. వాటినే త్రికాలాబాధి

తాలు, త్రిసత్యాలు అంటారు. వైద్యశాస్త్రం సంపూర్ణం అవాలంటే తాత్కాలిక సత్యాలను వదిలివేస్తూ త్రిసత్యాలను స్థాపించాలి. అప్పుడు గాని శాస్త్రం నిర్దుష్టం, సప్రమాణం అవదు అప్పటికిగాని శాస్త్రమందు విశ్వాసం చుట్టదు. యిట్లాంటి త్రిసత్యాలు యిప్పటికీ ఆంగ్ల వైద్యశాస్త్రంలో కొలుబడి వున్నాయి యీ వేళ విషయం యీ వేళకే సత్యం రేపు యేమౌతుందో తెలియదు శాస్త్రమంతా యీలాంటి తాత్కాలికసత్యాలతో మాత్రమే మునిగి వుంది. యీ ప్రకారమే పెరిగిపోతూంది నేటి శారీరం రేపు లేదు. నేటి ద్రవ్యగుణం రేపు తారుమారు. నేటి పరీక్ష రేపు దబ్బర. యీ ప్రకారంగా వుండడంచేతనే ఆంగ్లశాస్త్రం అంటే ప్రజాసామాన్యానికి విశ్వాసం తక్కువ. ఆయుర్వేదంలో మాత్రం యీలాంటి తాత్కాలికసత్యాలు చాలా తక్కువగా వుంటాయి. వారికి అప్పుడప్పుడు కలిగిన సందేహాలను ప్రశ్నోత్తరాల ద్వారా పండితులు చర్చించి సిద్ధాంతాలను స్థిరం చేసివేశారు. ప్రస్తుతవిషయం అయిన ఆహారాన్ని గూర్చి కూడా యిట్లా త్రిసత్యసిద్ధాంతాలనే వ్రాశారు శాస్త్రంలో. అవి త్రిసత్యాలు కనుకనే యింతవరకూ అట్లాగే నిలబడ్డాయి. కాక పోతే యిరవైఅయిదు వందల సంవత్సరాలలో యెంతమార్పు పొంద వలసిందో ! ఆహారసాగ్గుణ్యం. ఆహారపాకం, ఆహారప్రమాణం, ఆహారమూలద్రవ్యం, ఆహారసాత్వ్యం, ఋత్వాహారం మొదలైన వన్నీ నేటి రోజుకూడా ప్రాచీనశాస్త్రానుసారంగానే నడుస్తూన్నాయి. యిట్లాంటి ఆయుర్వేదం మధ్యవోచ్చిన ఉత్పాతాలు లేకుండా వుంటే యెంత వృద్ధిలోకి వచ్చేదో ప్రజాసామాన్యాన్ని యెంతరక్షించేదో తలుచుకుంటే హృదయం విడారితం కాకమానదు,

మన భారతదేశం అంటే చాలా విస్తీర్ణమయి కోట్లకొలది జనాభాతో నిండివుంది. అనేకరకాల శీతోష్ణస్థితులు, అనేక మతాలు, అనేక సాంఘికాచారాలు. యెన్నో కట్టుబాట్లు—వీటి నన్నింటినీ చూచే, ఆహారాలు కూడా భిన్నంగా యేర్పాటు అయి వున్నట్లు తోస్తూంది. దేశంయొక్క ఆదాయం, ఆర్థికస్థితి మొదలైనవాటిని కూడా తెలిసి ఆహారం యేర్పాటులు వుంటాయి. యావద్భారత దేశంలోనూ ప్రస్తుతం యే యే బాపతు ఆహారాలను వుపయోగిస్తూ న్నారో, అవి యెంతవరకు ఆహారోపాదానాలను పూర్తిచేస్తూ న్నాయో, వాటిలో వున్న లోపాలు యేమిటో స్థావరపులకన్యాయంగా కాస్తపరీక్ష చేదాం.

సాధారణంగా మనదేశంలో రోజుకు రెండుసార్లు భోజనం చేస్తాం. ఉదయం భోజనంలో వరిఅన్నం, పప్పు, కూర, నేయి, పెరుగు, లేక మజ్జిగ, లేక పాలు వుంటాయి. రాత్రియందు పప్పు కొంతమంది తినరు. కొంతమంది రాత్రికూడా పప్పు తింటారు. ఉత్తరహిందూస్తానంలో అన్నానికి బదులుగా రొట్టె తింటారు. చాలావరకు మజ్జిగతో గాని, పెరుగుతో గాని కొంచెం వరిఅన్నం కూడా తింటారు. దరిద్రులయితే నేతికీ లోటు; పాలకీ లోటు. కాయకూరలు దొరుకుతాయి. వాటిని అన్నంతో తిని వార్చినగంజి తాగి మాత్రం బ్రతుకుతారు. మనదేశంలో వారానికి రెండుసార్లు కంటే మాంసం సామాన్యంగా తినరు, మతాచారనిషిద్ధం అవడం చేత బ్రాహ్మణులూ, బౌద్ధులూ, జైనులూ యెప్పడూ కూడా మాంసాన్ని ముట్టరు. పాలు, పప్పు మొదలైనవాటిలో వున్న మాంసకృత్తులద్వారానే వారు మాంసపోషణం చేసుకుంటారు.

వున్నారు. పళ్లు తినడం అంటే మనహిందువులకు చాలా ప్రీతి. హరివాసరం వస్తే ఫలాహారం, అ మా వా స్య వస్తే ఫలాహారం, నైమిత్తికాలువస్తే ఫలాహారం యీ మోస్తరుగా ఆచారం వున్నట్లు తెలుస్తూంది. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య ఫలాహారం తీసికొనడం మనదేశంలో ఆచారంగా వుంటుంది. ఫలాలు చాలా వుత్తమాలుగా వుండి జీవనీయద్రవ్యా లయినట్లు పూర్వంనుంచీ గ్రహించారు. యీ ఫలాహారశబ్దం క్రమంగా భోజనం కాక, యేమి తిన్నా— లడ్డూ తిన్నా. గారె తిన్నా, పూరీ తిన్నా— పండ్లు లేక పోయినా సరే ప్రతిస్వల్పాహారంలోనూ రూఢం అయిపోయింది. పూర్వకాలంలో రెండు భోజనాలూ కాకుండా మధ్యకాలంలో ఫలాలుమాత్రం తినేవారు. వేరే ఆహారాలు తినడం వుండేది కాదు. యిప్పుడు అనేకవిధాలు అయిన ఆహారాలూ, కాఫీ, టీ మొదలుగా వున్న పానీయాలు అమలులోకి వచ్చాక యీ తిండ్రను కూడా ఫలాహారాలని వాడుతున్నారు. ఆవకాయలూ, ఊరుగాయలూ, పచ్చళ్లూ, చారూ, పులుసులూ— యివన్నీ అన్నరుచికోసం యేర్పడ్డాయి. కాని వీటివల్ల అంతగా ధాతుపోషణం కానేరదు మీదుమిక్కిలి ధాతువులికి ప్రదాహకాలు గాని మంచి వి కావు. యీ ప్రకారంగా భారతదేశస్థులు తినే ఆహారాలలో ఆహారమూల ద్రవ్యాలు యే యే ఆహారంలో యెట్లావున్నాయో వాటిని విభజించి తెలుసుకుందాం.

1. పిష్టద్రవ్యాలు(Carbohydrates)

భారతదేశంలో ప్రధానం అయిన ఆహారం వరిబియ్యం. కరువుకమిటీ (Famin Commission) రిపోర్టు ప్రకారం

191 మిలియనుల జనాభాలో దాదాపు 68 మిలియనుల జనులు బియ్యం తిని బ్రతికేవారని తెలుస్తుంది. పంజాబు, సంయుక్త రాష్ట్రాలు, అయోధ్య, బీహారు, మధ్యప్రాంతంలో వుత్తరంవైపు, గుజరాతు (కత్తియవారు) మున్నగు ప్రాంతాలలో దరిద్రులు చాలవరకు కొర్రలూ, బాగీ మొదలైనవి తింటూవున్నా, కలిగి వున్నవారు గోధూమలూ, వరిబియ్యం తిని బ్రతుకుతూన్నారు. బంగాళాప్రాంతం, ఒరిస్సా, సుప్రభారతంలో తూర్పుభాగం—వీటిలో ప్రధానాహారం వరిబియ్యం. దక్షిణంగా బొంబాయి, మదరాసుకు ఉత్తరంవైపు కూడా యిదే ప్రధానాహారంగా వుంది. మైసూరు ప్రాంతంలో రాగిచాన్యం ప్రధానం అయినా గోధూమలూ, వరి బియ్యం కూడా ఉపయోగింప బడుతూన్నాయి. సరిహద్దురాష్ట్రాలు, బెలూచిస్తానం, హిమాలయప్రాంతాలు—వీటిలో వరితో పాటు మైదా కూడా ఉపయోగంలో వుంది. యీ ప్రకారం భారతదేశంలో తినే ఆహారాలలో మధురాహారం, లేక పిండిపదార్థం రెండువిధాలుగా వుంటుంది.

(క) వరిబియ్యం—బంగాళాప్రాంతం, మదరాసు, దక్షిణ భారతం, నేపాళం, కాశ్మీరం మున్నగు ప్రాంతాలలో వరిబియ్యం బాగా పండుతుంది. అక్కడివారు దీన్ని జాస్తీగా తింటారు కూడాను.

(ఖ) పిండి—యీ పిండి రెండు మూడు రకాలుగా వుంది. దీనితో చపాటీలు చేసుకుని తింటారు. పంజాబులో గోధూమ పిండితో తయారు చేస్తారు రొట్టెలు మధ్యభారతం, దక్షిణభారతాల్లో

కొర్రపిండితో సిద్ధం చేస్తారు రొట్టెలు. సరిహద్దురాష్ట్రం, బీహారు ప్రాంతాలలో మైదాతో చపాటీలు తయారవుతాయి.

2. శర్కరద్రవ్యాలు

భారతదేశంలో చక్కెర ముఖ్యంగా చెఱుకులోంచి, కొద్దిగా యితరవృక్షాలనుంచి తయారవుతూంది. మనదేశంలో బీదవారంతా ముఖ్యంగా బెల్లం వుపయోగిస్తారు. చీనా, మిశ్రీ అని చెప్పబడే పరిశుద్ధం అయిన చక్కెరను, కలిగివున్న వారు వాడుకుంటారు. పంచదారతోనూ, బెల్లంతోనూ తయారు చేసిన పిండివంటలు భారతదేశంవారు యెక్కువగా తింటారు. ప్రతిరోజూ ప్రతిప్రాంతంవారూ కూడా ఫలాహారాలనేపేరుతో తీపిపస్తువుల్ని తింటారు కావలసినంత తీపి పాలల్లోవున్నా పాలు తాగినప్పుడు పంచదార కలిపి తాగడం మనదేశస్థులకు అభ్యాసం. ఆహారమూలద్రవ్యాలలో వొక్కటిగా వున్న మధురద్రవ్యాల్ని (Carbohydrates ని), యీ ప్రకారం వరి, గోధూమ, రాగి, కొర్ర, మైదా మొదలైన పిండిపదార్థాలద్వారానూ, చీనా, మిశ్రీ, బెల్లం మొదలైన చక్కెరల ద్వారానూ ఆహారంలో పూర్తిచేసుకుంటూ వున్నారు ప్రస్తుత కాలంలో భారతీయులు. యే దేశంలో యే ప్రాంతంలో యే ఆహారం పండుతుందో ఆ దేశవాసులికి సాధారణంగా అదే ఆహారం అనుకూలం అవుతుంది. చౌకగా దొరుకుతుంది కూడాను. దరిద్రుడు కూడా సాధారణంగా కావలసినంత ప్రమాణంలో ధుజించడానికి వీలౌతుంది.

3. మాంసకృత్తులు (Proteids)

(క 1.) పాలు (Milk).— భారతదేశంలో ప్రధానం అయిన మాంసకృత్తు పాలు. పల్లెటూళ్ళలో వ్యవసాయదారులు

తరుచుగా పాలు తాగుతారు. కాని అందరికీ లభించవు అదే కష్టం. తాను దూడను పెంచుతాడు, పాలు యెవ్వరికో యిస్తాడు దీనికి కారణం ఋణవాద రయితఋణవాద తొలిగేమార్గం యేమిటో తెలియక కొట్టుకొంటూన్నారు పెద్దలు. ప్రతిరయితుకీ తన దూడ పాలు తనకూ, పిల్లలకీ తాగేయోగం వుంటే వారి ఆరోగ్యానికి చేరే ప్రయత్నాలు కావాలా? ఋణాల పాలు కాకుండా వుంటే ఆలుబిడ్డలతోకూడా పాలుతాగే రయితలున్నారు మనదేశంలో. పట్టణాల్లోకూడా ఆవుపాలూ, బట్టెపాలూకూడా నీళ్లు కలిసినవి అమ్ముతాయి. ఇవి అంత శ్రేష్ఠంగా వుండవు కాని, పీటినే పట్టణ వాసులు త్రాగుతారు. పశువుల మేతకూడా పట్టణాలలో సరిగా వుండకపోవడంచేత ఆ పాలుకూడా బలకరంగా వుండవు. మన ప్రాచీనశాస్త్రంలో చెప్పినట్లుగానే మన దేశీయులకు ఆవుపాలంటే చాలా మంచి వని నమ్మకం. బలకరం అనీ, త్వరలో జీర్ణం అవుతాయనీ, జీర్ణకోశంలో జబ్బులున్నవారుకూడా తాగవచ్చు ననీ ప్రజాసామాన్యంయొక్క అభిప్రాయం. ఆయుర్వేద వైద్యుడు యే రోగంలో నైనాసరే ఆవుపాలు పథ్యం చెప్పతాడు కాని మరో పాలు వొప్పకోడు. కొన్ని ప్రాంతాలలో ఆవుపాలులాగే బట్టె పాలనీ, మేకపాలనీ కూడా వాడుతారు.

(క 2.) పాల వికృతులు. పెరుగు, మజ్జిగ.— పాలు అప్లుత్వాన్ని పొందితే పెరుగు అనే వికృతి పదార్థం ఉత్పన్నం అవుతుంది. ఇదికూడా చాలా ఉత్తమం అయిన ఆహారం. పాలకంటే త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. మంచిరుచిగా వుంటుంది. పెరుగు, మజ్జిగా అనే యీ క్షీరవికృతులు మన

అ హా ర వి జ్ఞా నం

దేశంలో యెప్పుడు పుట్టాయోకూడా చెప్పలేం. యీ రేండ్నూ ఆయుర్వేదం కనిపెట్టిన గొప్పఆహారాలు యీ రోజువరకు కూడా యితరదేశస్థులకు వీటి ప్రభావం వాగా తెలియదు. “తక్రాంతం భోజనం స్మృతమ్” “భోజనానికి మజ్జిగ అఖరు” అని వాడుక సాధారణం అయిపోయింది. ప్రతివారు అఖరున మజ్జిగతో భోజనం చేస్తారు. దప్పిగొన్నవారు వస్తే మజ్జిగ యిస్తారు. మజ్జిగ వేడి తగ్గిస్తుందనీ, మేహశాంతి అనీ సర్వజనాభిప్రాయం మజ్జిగలేని భోజనం అంటే యే ఆంధ్రుడూ రుచించడు మజ్జిగను వర్ణిస్తూ ఒక కవి—

శ్లో॥ ఏలానాగరసంయుక్తం కించిల్లవణమిశ్రితమ్ ।

జమ్మీరరససంయుక్తం తక్రం శక్రస్య దుర్లభమ్ ॥

తా. ఏలకులూ, కొంఠి చూర్ణంచేసి కలిపి కొంచెం వుప్పు వేసి తగుమాత్రం నిమ్మకాయరసం పిడిచిన మజ్జిగ దేవేంద్రుడికి దొరకదు. అని వ్రాశాడు. దేవేంద్రుడు యెంత గొప్పవాడైనా మానవులు యజ్ఞాలుచేసి హవిర్భాగాలు యిస్తే వాటిని తిని బ్రతక వలసిందే. హవిర్భాగాలలో నేయి, పాలు యిస్తారు గాని, మజ్జిగ యివ్వరు. అందుచేత దేవరాజుకు యెప్పుడూ మజ్జిగయోగం లేదన్నమాట. వాని జీవితంలో మజ్జిగరుచి చూడాలంటే దేవరాజు మానవజన్మ యెత్తాలని రావృర్యం. యీ ప్రకారంగా శాస్త్రంలోనూ లోకంలోనూ కూడా మజ్జిగను వర్ణిస్తారు భారతీయులు

మన శరీరంలో పేగులు అనేకవిషాలకు నిలయంగా వున్నాయి. మన జీర్ణావయవాలద్వారా లోపలికి పోయిన విషాలు పేగుల్లో నిలవపడతాయి. రక్తంలోంచికూడా కొన్ని విషాలు పేగు

లోకి వస్తూవుంటాయి. యీ కారణంవల్ల పేగుల్లో కుళ్లుపదార్థం పుడుతూవుంటుంది. యీ కుళ్లు నశించకపోతే యీ కుళ్లంతా రక్తంలోకి పోయి అనేకరోగాల్ని పుట్టిస్తుంది. అందుచేత అనేక రోగాలకి పేగులు కారణం అని సిద్ధాంతాలు చేశారు. ఆంగ్ల వైద్యులు కొందరు యీ రోగాలు పుట్టకుండా వొక పద్ధతిని కనిపెట్టారు.

ఒకవిధం అయిన జీవాణువుల్ని పేగుల్లో ప్రవేశపెడితే ఆ జీవాణువులు పేగుల్లో 'ల్యాక్టిక్ ఆసిడ్' (Lactic acid) అనే అమ్లాన్ని ఉత్పత్తిచేస్తాయి యీ అమ్లద్రవ్యంవల్ల పేగుల్లోవుండే క్రిములు నశిస్తాయి. ఆ క్రిములతోపాటు అవి ఉత్పత్తిచేసిన కుళ్లుకూడా నశించి పోతుందని డాక్టరు మెక్నికాఫ్ (Matchnikoff) గారు వ్రాశారు. యీ పద్ధతిని వైద్యం చేయడం కోసమే సవరుమిల్కు (Sour milk) ను తయారు చేసి యివ్వడం మొదలుపెట్టారు. సవరుమిల్కు అంటే పుల్లనిపాలు అని అర్థం. పాలు పుల్లపడడం అంటే పెరుగు అవుతుందన్న మాట. దీన్ని నూతనంగా కనిపెట్టిన వైద్యాలలో ప్రశంసిస్తూవున్నారు. వీరు కనిపెట్టిన పద్ధతిని చిరకాలంక్రిందటనే తెలుసుకున్న ఆయుర్వేదం పెరుగురూపంగానో, మజ్జిగరూపంగానో ప్రతిదినం పాలు వాడాలని చెప్పడం, ఆ ప్రకారంగానే యీ రోజువరకూ దేశాలు వాడుతూ వుండడం, యేరోజు మజ్జిగతో ఆ రోజు పేగులదోషాన్ని నశింపచేసుకోవడం సంభవిస్తోంది. పాలు కాచి తోడుపెడితే వొక విధం అయిన అమ్లత్వం వస్తోంది. ఆ అమ్లత్వానికూడా జీవాణువులు కారణం అని ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పుతోంది, అందుచేత

పై డాక్టరుగారిది కొత్త ఆవిష్కరణం గాదని విశదం అవుతుంది. పెరుగు తరిస్తే మజ్జిగ వస్తుంది. తరచడంవల్ల యిందులో వున్న తైలపదార్థం వేరయి పోతుంది తైలాన్ని తీసివేయడంవల్ల మజ్జిగ చాలా ర్వరలో జీర్ణం అవుతుంది. పెరుగులో కొంత గురుత్వం వుండడంచేతనే ఆ యు ర్వే దం కొన్నివిధాలుగా నిషేధించింది. మజ్జిగమాత్రం యే స్థితిలోనూ నిషేధింపబడి వుండలేదు. యీ మజ్జిగనే బహుజనులు వాడుతారు. యిందులో తైలం లేకపోవడంవల్ల యకృత్తు (Liver) బలహీనంగా వున్నా యకృత్తు సంబంధం అయిన రోగాలు వున్నా కూడా యే నిషేధం లేకుండా మజ్జిగ వాడొచ్చు.

(ఖ) మాంసం.—ధాతుపరిణామాన్ని త్వ ర లో పొందే మాంసకృత్తుల్లో మాంసం చాలా ఉత్తమంగా వుంది. మతనియమాల చేతనూ, సాంఘికాచారాలచేతనూ, బ్రాహ్మణులూ, బౌద్ధులూ, జైనులూ యెప్పుడూ కూడా మాంసం తినరు. యితర జాతులు వారు తింటారు. యెట్లాగైనా మన భారతదేశంలో మాంసం తినడం చాలా అరుదుగానే వుంటుంది. హిందూదేశంలో వున్న తెల్లవారూ, మహమ్మదీయులు గోమాంసాన్ని యెక్కువగా తింటారు. మన హిందువులుమాత్రం గోమాత మాంసాన్ని ముట్టనే ముట్టరు. తినేవారిని సహించరు కూడాను. యిదే పెద్ద తగవు ఉత్తరహిందూస్తానంలో హిందువులకూ మహమ్మదీయులకూను. హిందువులు యితరమైన వేటమాంసాన్ని తింటారు. కొంతమంది గ్రామాల్లో వుండే కోడి మున్నగువాటిమాంసాన్ని తినరు.

(గ) చేపలు (Fish):—మన దేశంలో చాలారకాల చేపలు వున్నాయి. కొన్ని చాలా ఉత్తమాలుగా వున్నాయి. కొన్ని అధమాలుగా వుంటాయి. మంచిరకం చేపలు ఉత్తమం అయిన మాంసకృత్తులని శాస్త్రకారులు వ్రాస్తూన్నారు. బంగాళాప్రాంతం వారు చేపలను యెక్కువగానూ, యితరమాంసాలను తక్కువగానూ తింటారు. సముద్రపుచేపలను సముద్రపువొడ్డున నివసించే వారు తరుచుగా తింటారు.

(ఘ) పప్పులు (Pulses):—భారతదేశంలో జనసామాన్యం మాంసకృత్తులక్రింద పప్పుపదార్థాలనే యెక్కువగా వాడుతూన్నారు. అనేకరకాల పప్పులు పండుతాయి మనదేశంలో. కొంచెం చౌకగా దొరుకుతాయి కూడాను. పచ్చిగా వుండగానే కొన్ని పప్పులను (అనుగులు, చిక్కుడు, బటానీలను) కూరలక్రింద వండి తింటారు. ముదిరి యెండినతర్వాత నేతితో పూరీలాగ తయారు చేసుకుని పప్పును తింటారు ఉత్తరహిందూస్తానంలో. మన ఆంధ్రదేశంలో ముద్దపప్పుగానూ, పప్పుకూరగానూ, పప్పుపచ్చడిగానూ, పప్పు పులుసుగానూ తయారుచేసి తింటారు.

పప్పులో మాంసాన్ని పోషించే పదార్థం చాలావుంది. యింతే కాకుండా మధురద్రవ్యం (Carbohydrate) తక్కువైతే శరీరంలో ఆ లోటు కూడా పూర్తిచేస్తుంది పప్పు. కొంచెం అరుగుదల కష్టం అయినా పెసరపప్పు ఉత్తమం అంటూంది ఆయుర్వేదం. కాని పెసరపప్పుకంటే మనదేశం (ఆంధ్రదేశం)లో బహుజనులు కందిపప్పు వాడుతారు ప్రతిదినం. యిది కొంత త్వరగా జీర్ణమవుతుందని తాత్పర్యం పెసరకట్టులూ, కంధి

ఆహార విజ్ఞానం

కట్టులూ అంటూ పప్పులో నీళ్ళు యెక్కువగా పోసి కాచి తాలింపు పెట్టి కొంతమంది పుచ్చుకుంటారు. యివి యింకా త్వరలో జీర్ణం అవుతాయి. అడుగున వున్న పప్పును తీసివేసి పై నీళ్ళు మాత్రం తాగితే మాంసపోషకం అయిన ద్రవ్యం అంతా నీటిలోకి వస్తుంది. ద్రవంగా వుండి త్వరగా జీర్ణమవుతుంది గనుక, యీ పద్ధతికూడా చాలా మంచిది. మినపపప్పు అధమం అని శాస్త్రం వ్రాసినా యిదికూడా గొప్పమాంసకృత్తుగా వుంది. గారెలు గానూ, రొట్టెగానూ వరిపిండితో కలపి తయారుచేసి తింటారు మనఆంధ్రులు. “మాంసాదష్టగుణో మాషః” “వేటమాంసంకంటే యెనిమిదిరెట్లు హెచ్చుగుణం వుంది మినుగుల్లో” అని లోకోక్తి కూడా వుంది. “తింటే మాషచక్రాలు (గారెలు) తినాలి; వింటే భారతం వినాలి” అని తెనుగులో వాడుక. శాస్త్రనిషేధంవల్ల బ్రాహ్మణులు మాంసం తినరుకదా! వారికి మాంసపోషణ యే ద్రవ్యం వల్ల అవుతుందంటే “పప్పే పస బావలకును మహిలో వేమా” అని వేమన్నగారు పప్పే గొప్ప మాంసపోషకం అని వర్ణించారు. యిప్పటికిన్నీ యితరజాతులవారు బ్రాహ్మల్ని “పప్పుబ్రాహ్మలు” అంటూ వుంటారు. పప్పు తిని బ్రాహ్మణులు మాంసం తినేవారి కంటేనూ బలిష్ఠంగా వుంటారని భావం.

4. తైలపదార్థాలు (Fats)

(క) నేయి (ఆజ్యం, Ghee):— భారతదేశంలో యింత వరకు సర్వసాధారణంగా పువయోగింపబడే తైలపదార్థాలలో నేయి ప్రధానంగా వుంది. నేయి ఎల్లా తయారవుతుందో ప్రతీ వారికీ తెలిసిందే, నేయి కాచి దింపేటప్పుడు జాగ్రత్తగా పాకాన్ని

తెలుసుకోవాలి. పచ్చిగా వున్నా. మాడిపోయినా కూడా నేతిలో వున్న గుణసంపత్తి చెడుతుంది. తినడానికి వీలుకాకుండా వున్నంత దుర్గంధం కూడా వుడుతుంది మన దేశంలో కలిగివున్నవాళ్ళంతా ప్రతిదినం పప్పు, కూరా, అన్నంలోనూ పేసుకుని తింటారు నెయ్యి. నేతితో మిరాయిలు తయారుచేసి తింటారు. యింకా అనేక రకాలుగా నేతిని వాడుతున్నారు శాస్త్రాల్లో కూడా “ఆయుర్వృతమ్” “నేయి ఆయుర్దాయం” అన్నారు. మంచి వేడి పుట్టించి ధాతుపోషణం చేస్తూ దోషాన్ని సమంగా వుంచి ఆయుస్సును పెంచడంలో నేయి ఉత్తమం అయిన ద్రవ్య మన్నమాట. అందుకోసమే ఒక కవి “యేన కేనాప్యపాయేన ఋణం కృత్వా ఘృతం పిబేత్” “కష్టాలు ప్రపంచంలో యెప్పుడూ వుంటాయి. శరీరాలు కూడా శాశ్వతాలు కావు. మళ్ళీ యీ శరీరం రమ్మంటే వస్తుందో రాదో తెలియదు బ్రతికి వుండగానే సుఖపడి శరీరం ఆరోగ్యంగానూ, హృష్టపుష్టంగానూ వుండాలంటే ఋణం చేసుకున్నా నేయి కొనుక్కుని త్రాగడం మంచి” దని వ్రాశాడు. నేయి ముఖ్యంగా శరీరానికి ప్రతిదినం కావలసిందని భావం. వెన్నలోంచి తీసిన నేయి కాకుండా ప్రస్తుతకాలంలో యితరమైన వృక్షాలనుండి తయారవుతూ నేయి బజారులలో దొరుకుతుంది. ఇది కొవ్వు పదార్థమే కాని, నేతిలో వున్న గుణసంపత్తి దీనిలో లేదని శాస్త్రజ్ఞులు వ్రాస్తున్నారు. యిట్లాంటి నేతిని తిని బలం వచ్చిందికా దనుకోవడం భ్రమ. ప్రస్తుతం వైద్యులు కూడా యిట్లాంటి నేతితో అవలేహ్యాలు మొదలైనవాటిని తయారు చేస్తున్నారని వినికిడి యింత అశాస్త్రీయం, అవిగుణం అయినవని మరోటి వుండదు.

ఆ హా ర వీ జ్ఞా నం

ఆవునేయి లభించకపోతే బట్టెనేతినైనా వుపయోగించాలి కాని, యీ బజారుకొవ్వవేసి బొళ్ళధరాజాలను నిష్ఫలంగా చేయడం మంచిదికాదు. ఆవునేతిలో గొప్ప జీవనీయద్రవ్యాలు (Vitamins) వున్నాయని అన్నిశాస్త్రాలవారూ చెపుతున్నారు యీ బజారు కొవ్వవేతిలో యే జీవనీయం లేదు

(ఖ) నువ్వుల నూనె. (Sesame Oil) — తూర్పు ఆంధ్రులు అనగా విశాఖపట్టణప్రాంతంవారు నేతికంటె యెక్కువగా నువ్వులనూనె వాడుతారు. మన యీ తూర్పుగోదావరిలో కూడా కొంతమంది నూనె వాడేవారున్నారు కోనసీమలో ద్రావిడులు యెక్కువగా నూనె వాడుతారు. మనం తినే ఆవకాయలో చాలా నూనె వుంది. దీన్ని మనం ప్రతినీనం వాడుతూనే వున్నాం. యీ నూనె వాడకం క్రమంగా తూర్పునుంచి వచ్చి పశ్చిమ గోదావరి దాటి కృష్ణా, గుంటూరులోకి వెళ్లేసరికి తగ్గిపోయింది. అక్కడ నేతి వాడకం ప్రధానం అయిపోయింది. ఉత్తర హిందూ స్థానంలో నూనె వాడకం చాలా తక్కువ.

(గ) కొబ్బరి నూనె (Coconut Oil) :— యిది కూడా మంచి బలకరం అయిన తైలం. దీన్ని మన ఆంధ్రప్రాంతంలో ఆహారంగా వాడరు. తలనూనెకుమాత్రం వుపయోగిస్తారు కాని కోనసీమలో ద్రావిడగృహాలలో శుభకార్యంలో పరిశుభ్రంగా ఆడించిన కొబ్బరినూనెతో గారెలు వండడం వుంది యీ వంటకాలు చాలా రుచిగా వుంటాయి కూడాను కోనసీమలో కొబ్బరిపంట విశేషంగా వున్నా. యెందుచేతనో గొబ్బరి నూనె వాడకం ఆభ్యాసంలో పడలేదు. యీ నూనెలో పిత్తవృద్ధిచేసి పసరు పెంచే గుణం

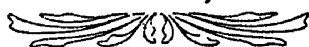
అధికంగా వుంది. కోనసీమ జలప్రాయదేశం అవడం చేత కఫ, పిత్తవృద్ధిగా వుండే ప్రదేశం. అందుచేత యీ ప్రాంతంలో కొబ్బరి నూనె అధికంగా వాడితే ఆఘవృద్ధి, పిత్తవృద్ధి చేసి అష్లుపిత్తాది రోగాలకు కారణం అవుతుందని గ్రహించి, దేశవిరుద్ధంగా పరిగణించి మానివేశా రనుకుంటాను. 'కొబ్బరికాయ పచ్చడిగానూ, కూరల్లోనూ, నీరు యిగిరిపోయిన కురిడీకాయను తినుబండం గానూ వాడుతూనే వున్నారు యిది వాడేవారు కూడా తరుచుగా పిత్తవృద్ధి కలిగి బాధపడుతూనూ వున్నారు. తిన్నవారు తింటూన్నా మొత్తంమీద యీ ప్రాంతంలో అనుకూలం అయ్యేటట్టుగా వుండదు మలబారుదేశంలో కొబ్బరి వాడకం అధికంగా వుంది. కొచ్చిన్, తిరువాన్కూరు ప్రాంతంలో నూనె అంటే కొబ్బరి నూనే కాని, రెండోది వుందనికూడా వారికి తెలియదు. ప్రతి పంటకంలోనూ కొబ్బరినూనే వేస్తారు. కొబ్బరి కోరి వేస్తారు. చారులోకూడా కొబ్బరి వేస్తారు. నేను మలబారులో కన్ననూరు జయిల్లో వున్న యేడుమాసాల కాలంలోనూ, అనేకసార్లు కొబ్బరి నూనె పంటకాలను తిన్నాను. యే విధం అయిన అనారోగ్యం రాలేదు రుచిగానూ, శరీరానికి సుఖంగానూ కూడా వుండేది. జయిల్లో వున్న గుంటూరు మండలంవారు మాత్రం కొబ్బరినూనె పంటలంటే భయంతో చూచేవారు. అది రోగకారణం అవుతుందని వారినమ్మకం. మలబారులో పండే పంట అంతా కొబ్బరే. ఎక్కడ చూచినా కొబ్బరే. ఆ దేశం కూడా అనుకూలం అవడం చేత అక్కడ అందరూ కొబ్బరినూనెనే దైనికాహారంగా తింటూ స్నేహద్రవ్యాన్ని పూర్తి చేసుకుంటున్నారు.

(గ) ఆవనూనె(Mustard Oil):—సర్వపత్తైలం నువ్వుల్లాగే ఆవాలలోంచి కూడా నూనె తీస్తారు. యీ తైలాన్ని ఆహారం క్రింద మన ఆంధ్రదేశంవారు వుపయోగించరు. దీన్ని మనం ఆవకాయ రూపంగా మాత్రం తింటాం. కూరల్లో (పనస, అరటి, ఆనప మొదలైనవాటిలో) ఆవపిండివేసి వండుతారు. యింతకంటే ఆవ వుపయోగం మనలో వున్నట్టులేదు. బింగాళావారూ, ఒరిస్సావారూ ఆవ నూనెను అధికంగా వాడుకుంటారు. యిది చాలా ఉష్ణవీర్యం కలిగి చురుకైన తైలం. యీ తైలాన్ని వుపయోగించడానికి ముందు యిందులో వున్న మైరోజిన్ (Myrosin) అనే ద్రవ్యభాగాన్ని కాచి తీసివేయాలి. యింతే కాకుండా యిందులో అతికారంగా వున్న యింకొకతైలం కూడా వుంది. దాన్ని కూడా కాచి తీసివేయాలి. కాశ్మీరదేశంలో అక్రోటు (అక్షోడ—Walnut) కాయలోంచి తీసిన తైలాన్ని యెక్కువగా ఆహారార్థం వాడుకుంటారు.

మన భారతదేశంలో పైప్రకారంగా పిష్టద్రవ్యాలూ, మధుర ద్రవ్యాలూ, మాంసకృత్తులూ వాడుకలో వున్నాయి. యే దో వా క రూపంలో ఆహారమూలద్రవ్యాలను ప్రతివారూ తింటూ ధాతుపోషణ చేసుకుంటున్నారు. ఆహారంక్రింద కావలసిన మూలద్రవ్యాలు యేవో ప్రాచీనకాలంనుండి మనదేశంవారికి చక్కగా తెలిసే వున్నాయని పైదానివల్ల తెలుస్తోంది యింకా అనేక ఫలాలద్వారా, కూరల ద్వారా దోషపోషకాలైన జీవనీయపదార్థాలను కూడా మనం తింటూనే వున్నాం. యేవైనా కొన్ని కొత్తద్రవ్యాలు ఆహారార్థం యితరదేశాల్లోంచి మనకు దిగుమతి అయితే వాటినికూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారం పరీక్షించే అహారింక్రింద వుపయోగిస్తాం. యిప్పటి

క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవరు మొదలైన కూరలూ, సోయాబీను మొదలైన పప్పులూ కూడా ఆహారార్థం మంచివని మనం కూడా అంగీకరిస్తాం. మన చరకసంహితలో మూలసూత్రంక్రింద “షష్టికాన్ శాలి ముద్గాంశ్చ” అనే శ్లోకం వ్రాయబడే వుంది. ఆ మూలద్రవ్యాలక్రింద నిర్వచింపబడే యే ద్రవ్యం అయినా మన శాస్త్రప్రకారం ఆహారం అవుతుందన్నమాట. యావద్భారతదేశంలోనూ ప్రస్తుతం అమల్లోవున్న అన్ని ఆహారాల్ని వేరువేరుగా వ్రాయడం అంటే సామాన్యవిషయం కాదు. పెద్దగ్రంథం అవుతుంది. ఆ విషయం కావలసివస్తే యితరగ్రంథాలను చూచుకోవలసిందిగా పాఠకులను ప్రార్థిస్తున్నాను. శాస్త్రవిజ్ఞానార్థం స్థావరపులాకన్యాయంగా వ్రాశాను కొంత. ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్పి వున్న ఆహారమూలద్రవ్యాలు మన భారతదేశం అంతటా యేరూపంగా ప్రచారంలో వున్నాయో, శాస్త్రవచనాలయందు ప్రజాసామాన్యానికి యెంత శ్రద్ధా భక్తులు వున్నాయో తెలుసుకునే నిమిత్తం యీ అధ్యాయాన్ని ముఖ్యంగా వ్రాశాను.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం



వద్దాలుగో అధ్యాయం.



గర్భిణీస్త్రీల ఆహారాలు.

మానవసృష్టి అంతా శ్రీద్వారా జరుగుతూంది. శ్రీలు గర్భాన్ని ధరిస్తూన్నారు; పదిమాసాల దాకా పిండాన్ని మోస్తూన్నారు; పెంచుతూన్నారు; ఆహారాన్ని యిస్తూన్నారు; పిండాన్ని బహు భద్రంగా కాపాడుతూన్నారు. పరమేశ్వరుడు యీ రూపంగానే అనేకకోట్ల మా న వు ల్ని సృష్టిస్తూన్నాడు. ప్రాకృతంగా జరిగే యీ సృష్టిలో ఆడుదానికి సంభవించే గర్భధారణ అనే అవస్థ కూడా ప్రాకృతావస్థగానే పరిగణింపబడుతూంది. యీ అవస్థలో సంభవించే చిన్న చిన్న బాధలు (వేవిళ్ళు, పొదాలవాపు, అరుచి) యేమయినా వుంటే అవి కూడా ప్రాకృతలక్షణాలుగానే యెంచ బడుతాయి. వీటిని రోగావస్థలని కాని, వై కృ తా వ స్థ లు (Pathological) అని కాని వాడకూడదు. దైవం రోగావస్థల ద్వారాసృష్టి చేయడానికి అంత అనమద్దూ, చేతకానివాడూ కాదు. సర్వశక్తిసంపన్నుడు గదా పరమేశ్వరుడు. వయోభేదంవల్లా, కాలభేదంవల్లా, ఋతుభేదంవల్లా కలిగే మార్పులు యెట్లా ప్రాకృతాలూ, స్వాభావికాలూ అవుతాయో గర్భధారణవల్ల కలిగే

మార్పులూ, లక్షణాలూ కూడా అట్లాగే ప్రాకృతాలు అనాలి. ప్రాకృతాలయిన మార్పులకు భయపడం. లెట్టచేయం. అట్లాగే గర్భధారణం, ప్రసవం. ఆ యీ లక్షణాలూ కూడా వుంటాయి. సుఖంగా గర్భాన్ని మోస్తారు. సుఖంగానే ప్రసవం అవుతారు. పూర్వపుస్థితికి త్వరలో వచ్చేస్తారు. ఇవన్నీ సాధారణంగా రెండో కంటివాడికి తెలియకుండా జరిగిపోతుంటాయి సామాన్యంగా. జరిగితీరాలి కూడాను యీ ప్రాకృతసృష్టిలో. సృష్టినియమం అంతే కాదూ : భగవంతుని సంకల్పం కూడా అంతే. కనడం, పెంచడం, పెరగడం జరగవలసిందే. యీ విషయంలో వైద్యం, వైద్యుడూ అవసరం లేదు. వారి పని గాదు. వారి ప్రసక్తి లేదు. ప్రాకృతంగా జరుగుతూన్న వ్యవహారాల్లో వారికి జోక్యం యేముంది ? ముమ్మాటికీ యేమీ సంబంధం లేదు.

అయితే పూర్వకాలంలో యెల్లావుండేదో చెప్పలేం కాని, ప్రస్తుతకాలంలో పై విషయం అంతా తారుమారుగా వుంది. మా అమ్మాయి గర్భిణి. కాని చాలా నీరసంగా వుంది. మా అమ్మాయి గర్భిణి. హిస్టీరియా వస్తోంది. మా అమ్మాయి గర్భిణి. కాని రక్తం విరిగిపోయింది. తెల్లగా పాలిపోయి పత్తి కాడలా వుంది శరీరం. నా భార్య గర్భిణి. కాని గుండెల్లో మంట, పులిత్రేణువులూ, అజీర్ణం, ప్రతిదినం పదివిరేచనాలూను. అలా వుంది స్థితి. మా సోదరి గర్భిణి. యెనిమిదో మాసంలో గుర్రపు వాయు వొచ్చింది. చచ్చిపోతుం దనుకున్నాం. డాక్టరుగారు బలవంతంగా ప్రసవం చేశారు. దైవానుగ్రహంవల్ల నింపాదిగా వుందండీ, నా భార్య గర్భవతి. ఇరవైయో సంవత్సరం వయస్సు.

ఆ హార విజ్ఞానం

బొత్తిగా నీరసం. కాళ్ళలాగుతాయి యే సనీ చేయలేదు కూర్చుంటే లేవలేదు. దీనికేమి చేయాలండి? గర్భిణీతో వున్న మా అమ్మాయికి తెల్లబట్టలు(శ్వేత ప్రదరం) జాస్తీగా అవుతున్నాయండీ. విపరీతమైన నడుము నొప్పి. మా అమ్మాయి ప్రసవం అయిన పదినిమిషాల్లోనే చచ్చిపోయిందండీ మా అమ్మాయికి ప్రసవించిన మూడోరోజునుంచీ జ్వరం. సూతికాజ్వరం అంటూన్నారు కొందరు, టైఫాయిడు అంటారు మరికొందరు. యిప్పటికీ యిరవైదినాలయింది. వచ్చినజ్వరం వచ్చినట్లుంది. ఇంతవరకూ అతీగతీ లేదు. యెక్కడచూచినా యిట్లాంటి మాటలూ, బాదలూ వినవస్తున్నాయి. “ఆ : యిప్పుడు నాలుగోమాసం అమ్మా. రెండుతలలూ యేర్పాటయిన్నాడు అనుకోవాలి. కాలం అల్లా వుందమ్మా ప్రస్తుతం. యెక్కడచూచినా విడ్డూర్యాలే వినబడుతూన్నాయి.” అంటూ యింకోచోట కలవరపాటు. యిట్టి వైపరీత్యాన్ని ప్రకృతి నియమం అనడంయెల్లాగ? నిశ్చయంగా చూస్తూ వుంటే గర్భవతి అయిందంటే వైద్యులకు కూడా భయం వేస్తోంది. దీనికి కారణం యేమిటో కాస్త పరిశీలించి ప్రతిక్రియ కూడా తెలుసుకోవాలి.

సామాన్యంగా బాల్యంనుంచి యౌవనం వచ్చేవరకు శరీరంలో మార్పు కలుగుతుంది. ఆ మార్పు చూచి దానికి అనుకూలంగా ఆహారవిహారాలను యేర్పాటు చేసుకుంటాన్నాం. ఋతువులు మారడంతోటే బాహ్యభూతాల మార్పుతోపాటు శారీరభూతాలు కూడా మారుతూంటే ఆ మార్పు చూచి తదనుసారంగా ఆహారాన్ని విహారాన్ని మార్చుకుంటూ సుఖంగా వుంటాన్నాం. యిట్లావుంటే భౌతికతమయిన బాధలు రాకుండా పోతూన్నాయి అట్లాగే ఆడుది

గర్భం ధరిస్తే ఆ శరీరంలో యేమి మార్పువస్తుందో తెలుసుకుని దానికి అనుకూలంగా ఆహారవిహారాదుల్ని నడిపిస్తే యే బాధా రాకుండా జరిగిపోతుందని మనం తెలుసుకోవాలి. ఆ అవస్థలో యెల్లాగ నడుచుకోవాలో తెలియకే యింతింతబాధలు పడుతూ వున్నాం అందులో మన దేశంలో శ్రీలకు విద్యాగంధం తక్కువ అవడంచేత, అజ్ఞానం ప్రబలం అవడంచేత, చాలామంది ఆడవాళ్లు వైద్యులు చెప్పినట్లు నడుచుకోక వారిముప్పుకు వారే కారణం అవుతున్నారు. యుక్తికీ, శాస్త్రానికీ విరుద్ధంగా వున్న మూఢవిశ్వాసాలలో పడిపోయి శాస్త్రీయవిషయాలను బొత్తిగా గమనించడం మానివేశారు కడుపుతో వుంటే మందెందుకూ? నీరు పట్టడం సామాన్యంగా వుండేదే కాదు, మా అమ్మాయికీ యింతే. అదే పోతుంది. అంటూ పుణ్యకాలం కాస్తా దాటపెట్టి అనేక కష్టాలు అనుభవిస్తున్నారు. వాళ్ళ తెలివితక్కువవ్యవహారాలు వాళ్ళతో వదలక పుట్టబోయే సంతానాన్ని కూడా బాధ పెడుతుంటే ఆ సంతానం కూడా యావజ్జీవం రోగాలపాలవుతుంది. యీ విషయమై దేశంలో యెంతో ప్రచారం జరగవలసి వుంది. ఆర్థికస్థితికూడా బాగుపడాలి దేశంలో. విజ్ఞానం కావాలి ఆడవాళ్ళకీ. అవసరంవెంటబడి తెలిసిన వైద్యుల సహాయం కూడా కావాలి.

గర్భావస్థలో ఆడవాళ్ళకు కలిగే అనారోగ్యం. రోగం కూడా ఆహారలోపాలవల్ల కలుగుతూ వున్నాయని మనం విశ్వసించాలి. గర్భంయొక్క ప్రారంభకాలంలో తల్లియొక్క ఛాతువుల్లో పెద్ద మార్పు కలుగుతుంది. తల్లియొక్క ఛాతువులు క్షీణిస్తున్నాయి తల్లిఛాతువుల్ని క్షీణింపచేసి పిల్ల తన్ను పోషించుకుంటుంది.

ఆహారవీక్షానం

తల్లిదాతువుల్లో నష్టభాగం పిల్లకు ఆహారంలాగ పోషకం అవుతుంది. మాసాలు ముదిరినతర్వాత గర్భంలో వున్న పిల్ల, తల్లి తినే ఆహారాన్ని పంచుకుంటుంది యింతేకాకుండా గర్భం పెరగడానికి కావలసిన పదార్థాలన్నీ తల్లిశరీరంలో చాలా తక్కువ ప్రమాణంలో వుంటాయి. తల్లిశరీరం గాని, పిల్లశరీరం గాని యీ పదార్థాలను స్వయంగా తయారు చేసుకోలేవు. యే పదార్థాలు శరీరాభివృద్ధికి తోడ్పడుతాయో వాటినిగాని, వాటిని తయారుచేసే యితరద్రవ్యాలనుగాని మనం తెలుసుకుని తల్లికి యివ్వాలి. యిట్లాంటి ఆహారమే 'గర్భిణీఆహారం' అని చెప్పబడుతుంది సామాన్యంగా గర్భిణీ ఆహారాన్ని శాస్త్రం (చరకం) యిట్లా వ్రాస్తోంది—

“హృద్యం, ద్రవం, మధురప్రాయం, దీపనీయసంస్కృతం చ భోజనం భోజయేత్ సామాన్యత ఏతదాప్రసవాత్. విశేషతస్తు గర్భిణీ ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ మాసేషు మధురశీతద్రవప్రాయ మాహారముపసేవేత్. విశేషతస్తు తృతీయే షష్టికౌదనం పయసా భోజయేత్. చతుర్థే దధ్నా, పశ్చిమే పయసా షష్ఠే సర్పిషా.”

తా. గర్భవతి అయిన ఆడుది ప్రసవం అయ్యేవరకూ హృదయానికి యింపుగానూ, బలకరంగానూ వుండి ద్రవంగా వున్న ఆహారాన్ని తినాలి. అన్ని రసాలలోనూ మధురరసంగల ఆహారం మంచిది. ఆహారం చమురుతో వుండాలి. శుష్కంగా వుండకూడదు. ఇన్నింటితోపాటు అగ్నిమాంద్యం చేయకుండా అగ్నిదీప్తి కలిగించే ద్రవ్యాలను కలిపి ప్రతిదినం ఆహారాన్ని యేర్పాటు చేయాలి. ఇది సామాన్యాహారం ప్రసవండాకాను ముఖ్యంగా

వొకటి, రెండు, మూడు మాసాల్లో తియ్యగా వుండి ద్రవంగావున్న ఆహారాన్ని యెక్కువగా భుజించాలి. మూడో మాసంలో షష్టిక బియ్యంతో తయారయిన అన్నాన్ని పాలతో యెక్కువగా తినాలి. నాలుగో మాసంలో యీ అన్నమే పెరుగుతో తినాలి. అయిదో మాసంలో దీన్నే పాలతో తినాలి. ఆరో మాసంలో యీ ఆహారాన్నే యెక్కువగా నేతితో తినాలి.

యీ పైన వ్రాసిన శాస్త్రవచనంలో ఆహారమూలద్రవ్యాలన్నీ వున్నాయి వాటిలో వొక్కొక్కదాన్ని వొక్కొక్కమాసంలో ప్రధానం చేసి విధించింది. మధురద్రవ్యాలనూ, పిష్టద్రవ్యాలనూ, మాంసకృత్తులనూ, స్నేహాలనూ కూడా క్రమంగా చెప్పుతూ ఆయా మాసాలలో లోపం రాకుండా పూర్తిచేయాలని శాస్త్రంయొక్క అభిప్రాయం యిక గర్భిణీఆహారం విషయంలో ఆంగ్లశాస్త్రం చెప్పేదాన్ని తెలుసుకుందాం.

రక్తంలో వుండవలసిన యే పదార్థానికి లోపంవచ్చినా రోటు వచ్చేస్తుంది యీ లోపంవల్ల తల్లికీ పిల్లకీ కూడా దాతుపోషణ చెడిపోతుంది అందులో ముఖ్యంగా క్యాలిష్యం (Calcium), ఫాస్ఫరస్సు (Phosphorus), అయోడైన్ (Iodine), అయరన్ (Iron), డి విటమిను (Vitamin D), ఎ. వి ట మి ను (Vitamin A.)—వీటిని ఆహారరూపంగా తల్లికి సమప్రమాణంలో యివ్వాలి. క్యాలిష్యం, ఫాస్ఫరస్సు వున్న ఆహారాలు యిస్తే యీ రెండూ శరీరంలో సమప్రమాణంలో వుంటాయి. వీటితో పాటు డి. విటమిను గల ద్రవ్యాలనుకూడా యిస్తే యీ ద్రవ్యాలు రెండూ శరీరంలో నిలవగా వుండి పనిచేస్తాయి యవలూ, మొక్కమొలి

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

చినధాన్యాలూ— వీటిలో పై రెండుద్రవ్యాలూ వున్నాయి యీ ఆహారాలతో పాటు పాలూ, కడ్డివరు ఆయిలు (Codliver Oil) యిస్తే విటమిను డి, క్యాలిష్యం, ఫాస్ఫరస్సు అనేవి సమప్రమాణం లోవుండి తల్లిని పిల్లని కూడా పోషిస్తాయి కడ్డివరు ఆయిలు యిస్తే ఎ విటమిను కూడా రక్తంలో సమప్రమాణంగా వుండి జీవాణువులవల్ల పుట్టే యే సాంక్రామికరోగం రాకుండా తల్లిశరీరంలో ప్రతిఘటనాశక్తి (Vital Resistance)ని వృద్ధి చేస్తుంది

గర్భిణిగా వున్న స్త్రీకి రక్తలోపం రావడం, తెల్లబారి వుండడం సాధారణం అయిన విషయం యందుకు కారణం యేమిటంటే తల్లిరక్తంలో వున్న అయిరన్ (లోహాన్ని) అంతనూ, తనపోషణార్థం పిల్ల తీసుకుంటుంది అందుచేత తల్లి తెల్లబారిపోతుంది. యీ కారణంచేత మనం లోహం అధికంగా వున్న ఆహారాలను గర్భవతికి యివ్వాలి మాంసం, కోడిగుడ్డు, కారీ జమాంసం (యకృత్తు), తోటకూరవంటి ఆకుకూరలూ, బీరకాయవంటి హరిత శాకాలూ—వీటిలో లోహం అధికంగా వుంది. యిట్లాంటి ఆహారాలను తల్లికి యిస్తే తల్లికి పిల్లకి కూడా లోహపదార్థంయొక్క లోపం రాదు.

గర్భవతియొక్క రక్తంలో అయోడైను అనే ద్రవ్యం సమప్రమాణంలో వుండాలి యిది తల్లికి పిల్లకి కూడా చాలా అవసరం. దీనికి లోపం వస్తే పుట్టిన పిల్లకి క్రెటెనిజం (Cretinism— శరీర వికృతి—బుద్ధిమాంద్యం), గాయిటరు (Goitre — గలగండ— గండమాల), మిక్సోడీమా (Mixodaema) అనే రోగాలు వస్తాయి. యెంతమంది సంతానం కలిగితే అంతమందికీ యీ రోగాలు రావడం

చూపట్టుతూంది యీ లోపం రాకుండా సముద్రపుచేపలూ, కాడ్లివరు
ఆయిలూ యివ్వడం చాలా మంచిది

డాక్టరు మ్యాలన్ బి (Dr Mallanby) గారు గర్భవతికి
దైనికాహారాన్ని యీ క్రిందప్రకారం వ్రాశారు—

1. రోజుకు రెండుపైంటులు పాలు.
2. క్యాబేజీ, హీల్స్లవరు మున్నగు ఆ కు కూ ర లు రోజుకు
రెండుసార్లు.
3. రోజుకు వాకటి రెండు కోడిగుడ్లు
4. ప్రతిదినం సీమరేగుపండు (Apple) గాని, నారింజగాని
వొకపండు.
5. వారములో రెండుసార్లు సముద్రపుచేపలు.
6. రోజుకు రెండు చెమిచాలు (Spoonfuls) కాడ్లివరు
ఆయిలు.

ఈ విధంగా వీటిని ప్రధానంగా చేసుకుని మిగిలిన పదార్థాలను
గర్భవతి కోరిన ప్రకారంగా యివ్వొచ్చు.

పై ప్రకారం అంగ్లశాస్త్రం వ్రాసిన విషయాల నన్నింటినీ
ఆయుర్వేదం బీజరూపంగా చూపించింది మధురంగా వుండి,
ద్రవంగా వున్న ఆహారం, పాలు, నేయి, పెరుగు, శాలిధాన్యం
—వీటిని చెప్పిందంటే ఆయుర్వేదం అంగ్లశాస్త్రం వ్రాసిన మూలద్ర
వ్యాలూ, ఔరాలూ, లవణాలూ వాటిల్లో వున్నాయని చెప్పాలి.
కేవలం జంతుమాంసాన్ని ఆయుర్వేదం గర్భవతికి చెప్పలేదు. దీని
అభిప్రాయం యేమిటి? మాంసకృత్తులు వున్న పాలూ, పెరుగు
మొదలైనవాటిని తినవచ్చును. కేవలమాంసంలో అనేకవిషాలు

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

వుంటాయి. యీ సగర్భావస్థలో సుఖం, జీర్ణమవడం కూడా కష్టం. అందుచేత కేవలమాంసాహారాన్ని అంతగా విధించడంలేదు ఆయుర్వేదం. కంరోక్తంగా నిషేధించనూ లేదు. మాంసరూపం అయిన ఆహారం గర్భవతికి అంత శ్రేష్ఠం కాదని ఇంగ్లీషుశాస్త్రం కూడా వొప్పుకుంటుంది.

యే అహారాన్నైనా హెచ్చుగా తినకూడదు. అన్ని రసాలను సమానంగా తినవచ్చును వాకే రసాన్ని అతిమాత్రంగా పుచ్చుకో కూడదు. అట్లా తింటే వచ్చే ప్రమాదాలను ఆ యు ర్వే దం యీ క్రిందిప్రకారం వ్రాస్తూంది—

“మధురనిత్యా, ప్రమేహిణం, మూకమతిస్థూలం వా. అష్లు నిత్యా, రక్తపిత్తి నం త్వగక్షిరోగిణం వా. లవణనిత్యా, శీఘ్రవలీ పలితం, ఖలితికం వా. తిక్తనిత్యా, శోషణమబలమవచితం వా, కటుకనిత్యా, దుర్బలమల్పశుక్రమనపత్యం వా. కషాయనిత్యా, శ్యామ మానాహినముదావర్తినం వా. మత్స్యమాంసనిత్యా, చిరనిమేషం స్తబ్ధాక్షం వా. మద్యనిత్యా, తృష్ణాశుమల్పస్మృతిమనవస్థితం వా.”

తా. గర్భవతి ప్రతిదినం తీపివస్తువుల్ని యెక్కువగా తింటే ప్రమేహారోగీ, మూగివాడూ, స్థూలకాయుడూ పుడతాడు. పులుసు అధికంగా తింటే రక్తపిత్త రోగంవాడూ, చర్మరోగంవాడూ, నేత్ర రోగంవాడూ పుడతాడు. పుష్ప అతిమాత్రం తింటే చిన్నవయస్సు లోనే శరీరం ముడతలు పడి తలనెరిసినవాడూ, బట్టతలవాడూ పుడతాడు చేదు అతిప్రమాణంగా తింటే క్షయరోగంవాడూ, బలహీనుడూ, వామనుడూ లేక శరీరవికృతివాడూ పుడతాడు. కారం అధికంగా భుజిస్తే దుర్బలుడూ అల్పశుక్రంవాడూ, సంతాన

హీనుడూ పుడతాడు వగరు జాస్తీగా తింటే నల్లవాడూ ఆనాహారోగం, ఉదావర్తరోగం కలవాడూ పుడతాడు మత్స్యమాంసాన్ని యెక్కువగా తింటే రెప్పపాటు ఆలస్యంగా వేయువాడూ, అసలు రెప్పపాటే లేనివాడూ (Hypothyroidism?) జన్మిస్తాడు. మద్యాన్ని విశేషంగా తాగితే దప్పిరోగంవాడూ, స్మరణశక్తి లేనివాడూ, చంచలస్వభావంవాడూ పుడతాడు

ఊ ప్రకారం యేద్రవ్యం అయినా, యే రసం అయినా కూడా అధికంగా తినకూడదని ఆయుర్వేదం వ్రాసింది. ఆహారం యొక్క మొత్తం జాస్తీగా వుండాలి గర్భిణీశ్రీకి అని, కొంతమంది అభిప్రాయం. యిది చాలా పొరపాటు. దీనివల్ల అనేక రోగాలు తక్షణం పుట్టడానికి సావకాశం వుంది. మొత్తం తక్కువగా వున్నా మూలద్రవ్యాలన్నీ వుండాలి ఆహారంలో. తిన్నదంతా సుఖంగా జీర్ణమవాలి గర్భంయొక్క ప్రారంభకాలంలోనూ, అందులో వాంతి యెక్కువగా బాధిస్తూన్న సమయంలోనూ, ఆహారంలో తైల వదార్దాలు పనికిరావు. అందుకోసమే ఆరోమానందాకా నేతివిషయం చెప్పలేదు ఆయుర్వేదం. అప్పటికి వాంతిదోషం చాలామందికి తగ్గిపోతుంది. కొంతమంది నేయి, వెన్న మొదలయినవి తినడం చేతనే వాటితో బాధపడతారు. ఆ సంగతి కనిపెట్టి అట్టి వారి ఆహారంలో నేయి, వెన్నా మానిపించాలి. గర్భిణీశ్రీలకి కొన్నిపదార్థాలయందు వాంఛపుడుతుందనిన్నీ, అట్లా కోరినద్రవ్యాన్ని తప్పకుండా యివ్వాలనిన్నీ, ఆ ప్రకారం యివ్వకపోతే వికృతసంతానం పుడుతుందనిన్నీ ఆయుర్వేదం వ్రాస్తూంది. లోకంలో కూడా యిట్టి విశ్వాసం వుంది. అయినా కోరినవస్తువు అవధ్యం, దుష్టం కాకపోతే

పెట్టవచ్చునని శాస్త్రాభిప్రాయం కాని, యే అవస్థలో గర్భిణి పున్నాసరే, కోరింది యే ద్రవ్యం అయినాసరే యివ్వమని శాస్త్రం. యెక్కడా చెప్పలేదు. అట్లా వ్రాయదు. చాపల్యం కలవాళ్లు. తెలివితక్కువ వాళ్లు దేన్నిపడితే దాన్నే కోరుతారు. దీన్ని చూలింతవాంఛ అనీ, దౌహృదం అనీ నిశ్చయించి పెట్టకూడదు. అనాలోచితంగా యిస్తే చాలా ప్రమాదాలు వాటిల్లుతాయి. మనదేశంలో ప్రస్తుతకాలంలో విజ్ఞానం తక్కువై యేవో అభిప్రాయాలు పెట్టుకుని తెలివితక్కువ పనులు చేసుకుని కష్టాలకు లోనవడం తరచుగా సంభవిస్తూ వుంటోంది. కనక చూలింతవాంఛవిషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి.

గర్భిణీశ్రీల ధాతువుల్లో కొన్నికొన్ని విషాలు పుడుతూంటాయి. యివి కొన్నిశరీరాలలోనే వుంటూంటాయి. వీటినే ఆంగ్ల శాస్త్రంలో “Toxaemias in pregnancy” అంటారు. యీ విషాలకూ ఆహారానికి యేమైనా సంబంధంవుందా? అని పరీక్షిస్తున్నారు డాక్టర్లు. గర్భిణీశరీరంలో పుట్టే యిట్లాంటి విషాల వల్లనే ఆల్బుమెన్యూరియా(శ్వేతధాతునాశం), గుర్రపువాతంయొక్క పూర్వలక్షణాలూ (Pre Eclamptic toxaemias, తీవ్రమైన తలనొప్పి, వాంతి మున్నగునవి), గుర్రపువాతం (Eclampsia) మొదలైన దారుణరోగాలు పుడుతూన్నాయి. యీ విషాలకూ ఆహారాలకూ సంబంధం వున్నట్లు తగినంతప్రమాణం చూపట్టడం లేదు యీ విషయాన్ని భవిష్యత్తులో శాస్త్రపరీక్షకులు జాగ్రత్తగా పరీక్షించి నిర్ధారణ చేయాలి. యిట్టివిషాలు గర్భస్థమయిన పిండం వల్లనే తయారవుతున్నాయని కొందరూ, పిండమే కాకుండా ఆ

పిండానికి ఆశ్రయమయిన అపర(Placenta) వల్లకూడా పుడుతూన్నాయని కొందరూ చెప్పతూన్నారు కాని, యీ సిద్ధాంతానికి కూడా తగినప్రమాణాలు లేవు. కాని యీ విషయాలన్నీ ధాతుప్రదాహం (Abnormal Metabolism) వల్ల పుడుతూన్నట్లు సప్రమాణంగా నిర్వచించబడుతున్నది యీ ధాతుప్రదాహానికి ఆహారమే ప్రధానకారణంగా వుంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు విశ్వసించడంచేత గుర్రపు వాతం మున్నగు రోగాలకి కూడా ఆహారదోషమే కారణమని యింతవరకూ నమ్ముతూన్నారు. భవిష్యత్తులో యంతికన్న ప్రబల కారణాలు కనుపిస్తే యీ అభిప్రాయాన్ని మార్చుకోవచ్చు.

యీ విధంగా పై విషయాన్నింతాడాక్టరు మ్యాలన్ బీ (Dr. Mallanby) గారువ్రాశారు. యీ రోగాలకు కారణాలను యెట్లా యెంతకాలం యింగ్గీపువైద్యులు వెతికినా వెతుకుతూనే వుంటారు. ఆయుర్వేదం సాధారణంగా అన్నిరోగాలకూ ఆహారవిహారాలు కారణం అనిచెప్పుతుంది కనుక, యీ గుర్రపువాయువుకీ, యితర రోగాలకీ కూడా ఆహారవైషమ్యమే కారణం అని త్రిసత్యంగా సిద్ధాంతం చేస్తూంది.

యెన్నిశాస్త్రాల్లో యెంతమంది అభిప్రాయాలు యెట్లావున్నా గర్భిణీఅవస్థలో అనుకూలమయిన ఆహారం వుండాలనీ, అందు ధాతుపోషకాలయిన పాలు, పెరుగు, వరిబియ్యం మొదలైనవి ప్రధానాలనీ, యితరస్వల్పాహారాలు యెట్లావున్నా ప్రధానాహారాలలో చోపం లేకపోతే తల్లి, పిల్లా కూడా సుఖంగా వుండి సుఖప్రసవం జరుగుతుందనీ, యీ అవస్థను మనం ప్రాకృతావస్థగా చెప్పాలంటే ఆహారంలో జాగ్రత్త ముఖ్యంగా వుండాలనీ అన్నిశాస్త్రాలవారూ

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

నమ్ముతూన్నారు. యెన్నివేలసంవత్సరాలు పరీక్షించినా ఆయుర్వేద మూలసూత్రాలను తోసిరాజని ముందుకి వెళ్లడం యే శాస్త్రానినీ అసంభవమనే నా అభిప్రాయం.

“శుష్కం, పర్యుషితం, క్వధితం, క్లిన్నం చాన్నం నోప భుజ్యేత. ఉపవాస ఉక్ష్ణోష్ణగురువిష్టమ్భిభోజనం వర్జయేత్.”

గర్భిణీస్త్రీ యెండిపోయి చమురులేని ఆహారాన్ని, నిలవవుంచిన ఆహారాన్ని, చల్లారిపోయిన తర్వాత మళ్ళీ వెచ్చచేసినదాన్ని, పాచి పోయిన (కుళ్ళిన) దాన్ని తినరాదు. తీక్షణం, ఉష్ణం అయిన ఔరం, కారం మున్నగువాటిని, మిగుల గురుత్వంగల ఆహారాన్ని, మల బంధకం అయినదాన్ని తినరాదు. ఉపవాసం చేయరాదు.

ఆహారవిహారాల లోపంవల్ల గర్భిణీస్త్రీలకు అనేకరోగాలు పుడతాయి. యితరసమయాల్లోలాగే కారణం తెలుసుకుని వైద్యం చేయాలి. ఆ రోగాలనూ, చికిత్సలనూ వ్రాయడం యీ గ్రంథ విషయం కాదు. కొన్ని రోగాలు కారణాలు తెలియకుండానే వస్తూంటాయి గర్భావస్థలో. వాటికిమాత్రం కొంత ఆహారవిషయం అయిన సలహాలు యిక్కడ వ్రాయడం అవసరం. యీ రోగాల్లో ఆహారమే ప్రధానం అయివుంది గనక, యీ గ్రంథంలో వాటిని వివరించడం ముఖ్యం అని వ్రాస్తున్నాను. మన దేశంలో గర్భిణీస్త్రీకి యేరోగం వచ్చినా సరే మందు అక్కరలేదనే అభిప్రాయం చాలామందికి, అందులో పల్లెటూళ్ళవాళ్ళకి ముఖ్యంగా వుంది మందులు గర్భాన్ని పాడుచేస్తాయని వారి నమ్మకం. కాని యీ విషయం సత్యదూరం అని చెప్పాలి గర్భిణీస్త్రీకి రోగం వస్తే

యితరసమయాల్లోకంటేనూ త్వరగా చికిత్స చేయాలి. అట్లా చేయకపోతే రోగం త్వరగా వృద్ధిపొంది ప్రమాదం తెస్తుంది. శాస్త్రం కూడా అట్లాగే ఘోషిస్తుంది వైద్యులు మందులు యిచ్చేటప్పుడు మృదువైన చుండులిచ్చి వైద్యం చేయాలి తీక్ష్ణమైన మందులూ, ఇంజెక్షనులూ మొదలైనవి సుతరాం పనికిరావు. ఆయుర్వేదంలో అనేకంగా మృదుచికిత్సలు చెప్పబడి వున్నాయి వాటిని ప్రయోగిస్తే గర్భానికి, గర్భిణీకి గూడా యేబాధా రాకుండా రోగం నయమవుతుంది. యిక ప్రస్తుత విషయం వ్రాస్తాను

మలబంధం—చాలామంది యీ అనిష్టలో మలబంధంవల్ల బాధపడుతుంటారు. పేగులపైన గర్భంయొక్క వొత్తుడు సాధారణంగా దీనికి కారణం అవుతూ వుంటుంది. యిట్లాంటి స్థితిలో ద్రవాహారాన్ని యెక్కువగా తీసుకోవాలి. ద్రవంగల ఫలాలను తీసుకోడం మంచిది. బాగా మిగులముగ్గిన అరటిపండు కూడా మలబంధాన్ని వాదల్చడంలో మంచిది పొల్లకాయ, బీరకాయ, వంకాయ, తోటకూర, చొగ్గలికూర, హిన్నగంటికూర, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవరు మొదలైన హరితశాకాలూ (Green vegetables) మలాన్ని పెంచి విరేచనం చేస్తాయి. మలబంధాన్ని తొలగిద్దామని విరేచనోషధాలు యెప్పుడూ యివ్వకూడదు. యీ మందులు కడుపు నులుముతాయి. గర్భం చెడిపోతుంది. ఆంగ్లవైద్యంలో వ్రాసి వున్న లిక్విడ్ పేరాఫిన్ (Liq. paraffin), అగరాలు (Agarol), పెరాస్పగర్ (Paraspagar) మొదలైన తైలద్రవ్యాలను వాడితే మలబంధం పోతుంది. యీ మందులు పేగులకి బాధలేకుండా

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

మెత్తపరచి మలాన్ని జారవిడుస్తాయి. అందుచేత ఉత్తమద్రవ్యాలుగా చెప్పబడుతూన్నాయి. అనుభవంలో కూడా అట్లాగే కనబడుతుంది.

శోధరోగం —గర్భిణీప్రీతి శోధరోగం వస్తుంది కాళ్లయందు నీరు పుడుతుంది. అది కొంతవరకు శరీరం అంతా కూడా వ్యాపించి వుంటుంది యీ రోగం రెండువిధాలుగా వుంటుంది.

1. నిర్దోషం. 2 సదోషం అని

నిర్దోషం —నిర్దోషం అయిన శోధవల్ల ప్రమాదం యేమీ వుండదు. మూత్రం జారీచేసే పాలూ, బార్లీనీరూ మొదలైనవాల్లాని వాడితే నీరు తగ్గుతుంది. ప్రసవం అవడంతోపే పూర్తిగా తగ్గుతుంది. యింతకంటే అధికమైన వైద్యం యేమీ చేయనక్కరలేదు

సదోషం —యీ వాపతు నంజురో మూత్రదోషం వుంటుంది. అనగా మూత్రంద్వారా బలకరమైన శ్వేతధాతువు పోతుంది. ఆ ధాతువు పోయే కాలంలో మూత్రవిసర్జనం కూడా చాలా తక్కువవుతుంది శరీరం అంతా నంజు పడుతుంది. చొక గాజు గొట్టం (Test Tube) లోకి మూత్రం పట్టి ఆ మూత్రంయొక్క పై భాగాన్ని స్పిరిటుదీపంనుంచాచితే కాచిన ప్రదేశంలో మూత్రంలో మేఘంవంటి పదార్థం యేర్పడుతుంది. దీన్నే శ్వేత ధాతువు (Albumin) అని వాడుతారు. యీ శ్వేత ధాతువు స్వల్పంగా పోతూంటే అంతగా వాదలేదు. అధికంగా వుంటే పుష్యద్రవాలు రావడానికి సావకాశం వుంది. యిట్లా శ్వేతధాతువు పోతుండడం, తలనొప్పి, వాంతి—వీటినే గుర్తపువాతంయొక్క పూర్వరూపాలు (Pre Eclamptic condition) అని అంటారు.

యీ స్థితిలో యేమాత్రం అజాగ్రత్త సంభవించినా గుర్రపువతం రావడం, సాధారణంగా తల్లికీ పిల్లకీ కూడా అపాయం కలగడం సంభవిస్తుంది లేదా అంతపని జరిగి బలవంతప్రసవాదుల బ్రతకనూ వచ్చు కొంతమందిలో యీ శ్వేతధాతువు నష్టం సంజులక్షణం లేకుండానే వుంటుంది. అందుచేత ప్రతిగర్భిణీయొక్క మూత్రాన్ని ఆరవమాసం మొదలు ప్రతివారంలోనూ వొక్కసారి పరీక్షించడం మంచిదని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. యీ విధంగా మూత్రంలో శ్వేతధాతువు నష్టం కలుగుతూన్నప్పుడు ఆ హా రం ప్రధాననిషయం మొదట గ ర్భి ణీ ల కు యీ రోగప్రమాదం హెచ్చుగా వుంటుంది. రెండవపురుడు మొదలు యీ వాధ తక్కువగానే వుంటుంది. పథ్యాహారం వల్ల యీ రోగాన్ని కొంత వరకు అణచి తీవ్రత తగ్గిస్తే ప్రసవం అయ్యేదాకా ఉపద్రవాలు రాకుండా చేయవచ్చు. యీ రోగానికి ఔషధాలు యేమీ పనిచెయ్యవు. యిందులో తరుచు విరేచనానికి యివ్వాలి. విరేచనౌషధాల్లో కూడా ఉప్పులు (Mag. Sulph or Epsam Salt) చాలా మంచివి. రోగం బలవత్తరంగా వుంటే గ్లూకోజు (Glucose) అనబడే మధురద్రవ్యం, సీరూ తప్ప యింకేమీ యివ్వకూడదు. శరీరస్థితి భయంకరంగా వుంటే బలవంతంగా ప్రసవం చేయవలసిన అవసరం కూడా వస్తుంది. మూత్రదోషం స్వల్పం గా వుండి లక్షణాలు మధ్యరకంగా వుంటే రోగికి సంపూర్ణంగా విశ్రాంతి యిచ్చి తగిన ఆహారం యివ్వాలి. యీ రోగంలో మాంసం కాని, మాంసకృత్తులు కాని పనికిరావు సుతరాం. ద్రవంగల ఫలాలనూ, హరితశాకాలనూ, (Green Vegetables నూ), ఆవుపాలనూ స్వేచ్ఛగా భార

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

రాగ్నిపుచ్చుకుని యివ్వవచ్చును యీ స్థితిలో బలవంతప్రసవాదులు అవసరం లేదు.

గర్భిణీ అయితే ఆడుదానికి నీరు పట్టడం సాధారణవిషయమని లోకం చెప్పుకుంటున్నా వైద్యుడు మాత్రం ప్రతిస్త్రీనీ చూచి లక్షణాలు గుర్తించి మూత్రపరీక్షద్వారా సదోషమో నిర్దోషమో నిర్ధారణం చేయాలి. తగిన పథ్యంచెప్పి సుఖం కలగజేయాలి. వైద్యుడు కూడా లోకంతోపాటు అశ్రద్ధగా చూడ కూడదు గర్భిణీస్త్రీని.

పాలిచ్చుకాలం (Lactation Period)

ప్రసవానంతరం కూడా, తల్లి పిల్లకి పాలు యిచ్చే అవస్థలో, ఆహారం జాగ్రత్తగా వుండాలి. తల్లిపాలు పిల్ల తాగుతూందంటే పాలరూపంగా తల్లియొక్క జీవరక్తాన్ని పీలుస్తోందన్నమాట. తల్లియొక్క శరీరాన్ని యెంతో భద్రంగా చూడకపోతే, జీవరక్తం అంతా పిల్ల పీల్చివేస్తే తల్లిజీవితం దుర్భరం అవుతుంది సాధారణంగా బలకరాలయిన ఆహారాల నన్నింటినీ యీ అవస్థలో తల్లి తింటుండాలి. మూలద్రవ్యాలు అన్నీ శరీరంలోకి సమప్రమాణంలో వెళ్లితే తల్లికి పాలు వృద్ధి అవుతాయి. క్షీరద్రవ్యాలంటూ కొన్ని శాస్త్రంలో వ్రాయబడివున్నాయి. లోకంలో కూడా పెద్దప్రకటనలు కనిపిస్తూన్నాయి. కాని వీటికి వున్న స్తన్యవర్ధకత్వం చాలా సందేహస్పదంగా వుంటుంది. తల్లికి పాలు తక్కువగా వుంటే మధురంగా వున్న ఆహారాలు మంచివి. ఆంగ్లవైద్యంలో వ్రాయబడివున్న మాల్టసారం (Malt Extract) కూడా చాలా

ఉత్తమంగా పరిగణింపబడుతుంది. అనుభవంలో దీన్ని రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చాచి చాచి మోతాదులో యివ్వచ్చును. కొంతమందితల్లుల పాలు చాలా పలవగా వుండి పిల్లకి పుష్టిచేయ కుండా వుంటాయి. అట్టి పాలలో తైలపదార్థం చాలా తక్కుగా వుంటుంది యీ కారణంచేత వారి ఆహారంలో నేయి, వెన్న, బాదాం పప్పు, నువ్వుపప్పు మొదలైన తైలద్రవ్యాలను యివ్వాలి. ఆంగ్ల శాస్త్రం చెప్పిన ఓలివుతైలం (Olive Oil) కూడా మంచిది.

పాలు తక్కువగా వున్నతల్లికి పాలు వృద్ధిపొందడానికి పాలగ్లోనూ, జంతుమాంసాల్లోనూ వున్న మాంసకృత్తులు వుత్త మాలనీ, స్థావరద్రవ్యాల్లో వున్న మాంసకృత్తులు (Vegetable Proteins) అంతగా మంచివి కావనీ డాక్టరు హూబ్లరు (Dr. Hoobler) గారి అభిప్రాయం. ఆహారం అధికంగా యిస్తే పాలు అధికంగా వుంటాయనుకోవడం వుంది లోకంలో. కాని యిది దురభిప్రాయం, తెలివితక్కువా కూడాను. తల్లికి పాలువృద్ధి కావాలంటే, తల్లియొక్క శరీరం హృష్టపుష్టంగా వుండాలంటే ఆవుపాలులోవున్న మాంసకృత్తులు చాలా మంచివని అన్నిశాస్త్రాల చారూ కూడా వాస్తవమన్నారు. కేవలం ఆహారంచేతనే పాలు వృద్ధిఅవడం, తల్లి ఆరోగ్యం బాగుండడం సంభవించదు. ఆహారానికి తోడు ప్రతిదినం స్నానం, తరుచుగా కావలసినంత విశ్రాంతి, వ్యాయామం, ప్రతిదినం సాయంసమయంలో యిల్లు వదలి బైటకు పికారు వెళ్ళడం యివన్నీ కూడా ఆరోగ్యానికి, పాలవృద్ధికి సాయపడతాయి.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

“క్షీరజననాని తు మద్యాని సీధుపద్ద్యాని గ్రామ్యానూపౌదకాని
శాకధాన్యమాంసాని, ద్రవమధురాష్లులవణఘృయిష్టాశ్చాహారాః క్షీరి
ణ్యశ్చౌషధయః క్షీరపానం చానాయానశ్చేతి.” (చరకసంహిత.)

తా. సీధువుగాని మద్యాలూ, గ్రామ్యశాకాలూ, అనూప
ధాన్యాలూ, ఔదకమాంసాలూ, మధురరసం, అమృరసం, లవణ
రసం యెక్కువగా వుండి ద్రవంగా వున్న ఆహారాలూ, క్షీరవృద్ధి
చేసే ఓషధులూ, పాలుత్రాగడం, శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి
—యివి క్షీరవృద్ధి చేస్తాయి.



ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

పదిహేనో అధ్యాయం

పిల్లల ఆహారాలు

యిందుకోసం కూడా వొక అధ్యాయం రాయవల్సి వచ్చింది ప్రస్తుతకాలంలో ప్రజలయొక్క భావాలూ, చేష్టలూ మారిపోయి కనబడుతున్నాయి. యీ భావాలను అనుసరించే యీ విషయం కొంతవిచారణ చేయవలసి వుంటుంది. చిన్నతనంలో తిన్న తిట్లు, తిరుగుట్లు పెద్దతనం వచ్చేసరికి యీ శరీరం పైన వాటిప్రభావాన్ని చూపుతాయి వేసిన మొక్కకి చిన్నతనంలో యెంత బలంగా దోహదంచేస్తామో పెద్దదైనాక దానిస్థితి అంత బలిష్ఠంగా వుంటుంది. అట్లాగే చిన్నతనంలో జాగ్రత్తగా పెంచి తే పెద్దతనంలో దానంతట అదే చక్కగా పెరిగి పోతుంది. అందుకనే “కౌమారభృత్యం” (శిశుపోషణం) అంటూ అష్టాంగాయుర్వేదంలో వొక అంగం యేర్పడింది నిర్దుష్టమయిన శుక్రశోణితాలవల్ల గర్భం యేర్పడితే, తల్లిగర్భంలో పదిమాసాలూ ఆరోగ్యంగా పెరిగితే, పుట్టిన తర్వాత బాల్యంలో అనుకూలంగా వున్న ఆహార విహారాలు వుంటే యీ శరీరం రోగం లేకుండా నూరుసంవత్సరాలూ భద్రంగా వుండడానికి సందేహం వుండదు. యీ చెప్పి

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

వాట్లలో యే వొక్కదానికి లోపం వచ్చినా ఆరోగ్యానికీ, ఆయుస్సుకీ కూడా లోపం వస్తుంది. ఆహారం యీ గ్రంథంలో ముఖ్య విషయం గనక, పిల్లల ఆహారాన్ని మాత్రం వ్రాస్తాను.

ఆడది గర్భవతి అవడంతోచే మానప్రవృత్తి ఆగిపోతుంది అట్లా ప్రతిమానం బైటకు పోవలసిన రక్తంలో కొంతభాగం స్తనాల్లోకిపోయి, కఫంచేత పోషితం అయి స్తన్యం(చనుబాలు)అవుతుంది. ముందు పుట్టపోయే పిల్లకి యిప్పుడే షరమేశ్వరుడు యీ రూపంగా ఆహారం సిద్ధంచేసి పెడుతూన్నాడు. అందుచేత పిల్లవాడు పుట్టేటప్పటికి సిద్ధంగా వున్న ఆహారం తల్లిపాలు. తల్లిపాలు కాగడం పిల్లవాని జన్మహక్కు. తల్లిపాలులేకుండా పిల్లమాత్రం పుట్టిందంటే కన్నతల్లి భగవంతుని శాసనానికి యెదురుగా వెళ్ళి యేవో అవచారాలు చేసిందన్నమాట. అట్లా కాకపోతే పిల్లతోపాటు పాలు లేకపోయినప్పుడు ఆ పిల్లగతి యేమి కావలసింది? భగవంతుని యొక్క నియమాన్ని మనం జాగ్రత్తగా పాలిస్తే పాలువున్న తల్లులే వుండాలి కాని, పాలులేనివారు యీ సృష్టిలో వుండ కూడదు. ఆ జ్ఞానం మనకి తక్కువయిపోయి మనం తప్పులు చేస్తూన్నాం జ్ఞానం కలిగి మనతిళ్ళూ, తిరుగుళ్ళూ జాగ్రత్తగా సంభాళించుకోవాలన్నమాట. పిల్లపుట్టేటప్పటికి జన్మహక్కుగావున్న పాలు లేకపోతే ఆ తల్లిలో గొప్ప లోపాలున్నాయనీ, అట్టి లోపాలతో వున్న తల్లికి పిల్లల్ని కనడానికి కూడా అధికారం లేదనీ ప్రకృతిసూత్రాన్ని బట్టి మనం నమ్మాలి. యే మూలపదార్థాలు యే పరిమాణంలో వుంటే పిల్లశరీరానికి పోషణ కలుగుతుందో ఆ ప్రకారంగా వుంటాయి ఆ పిల్లనికన్న తల్లిపాలు. సర్వశక్తిసంపన్నుడైన భగవానుడు

యింత అనుకూలంగా ఆ చనుదాలను అమర్చి పెట్టాడు. తల్లి యొక్క శరీరం అనారోగ్యంగా వుండడంచేతనో, ఆహారలోపాల వల్లనో, తప్పునడతలవల్లనో, మానసికదోషాలవల్లనో తల్లిపాలు లోపిస్తూ వుంటాయి. సాధారణంగా యిట్లాంటి ఆవస్థలో వున్నతల్లి, పిల్లని కంటే తల్లిపాలు లోపిస్తాయి. ఆహారమే లోపిస్తే ఆ పిల్ల బ్రతుకంతా అధ్వాన్నం అయిపోతుంది. అందుకోసమే శ్రీపురుష లిద్దరూ చక్కని ఆరోగ్యంలో వుంటేనేకాని గర్భాధానార్హత లేదని శాస్త్రం ఘోషిస్తూంది ఆరోగ్యం లేకుండానే కేవలం తాత్కాలిక విషయవాంఛవల్ల సంతతి పుడుతుంటే యిట్లాంటి లోపాలే వచ్చి చిన్నతనాలు చెడిపోతూ వున్నాయి. తల్లికి పండ్రెండు సంవత్సరాల వయస్సులోనే పిల్ల పిల్లపుట్టిన సంవత్సరంలోనే మళ్ళీ పిల్ల తల్లికి పదహారుసంవత్సరాలు వచ్చేసరికి నలుగురు పిల్లలు. కూర్చుంటే లేవలేని తల్లికి ఆ స్థితిలో వోపిల్ల. యీ రీతిగా సంతానం కలుగుతూ వుంటే తల్లికి పాలువుండడం, పిల్ల సుఖపడడం వట్టికల్ల. యిది దై వాజ్ఞను ఉల్లంఘించడం కాక మరియేమవుతుంది ?

దీనిపైన యింకొక ప్రమాదం కూడా వచ్చింది. లేనివాళ్ళకు పాలు లేకపోగా వున్నవాళ్ళు కూడా పిల్లలికి పాలు యివ్వడం మానివేస్తున్నారు. పాలు యిస్తే యౌవ్వనం చెడిపోతుందట. యింతకంటే ఘోరమయిన పాపం మరోటి వుంటుందా ? వారికి పుట్టేపిల్లలు పడే సుఖం ఎట్లాగుంటుందో వూహిస్తే మనస్సు చాలా నొచ్చుకుంటుంది. యీ ప్రకారంగా చిన్నతనాలు చెడిపోతుంటే పెద్దతనాల్లో ఆరోగ్యం లేక, ఉత్సాహం లేక లక్షలకొలదీ జీవచ్ఛవా లయిపోతున్నారు. మొత్తంమీద శిశుపోషణవిధానంలో

మనదేశం చాలావెనకపడిపోయింది. యీ విషయంలో కూడా పెద్దప్రచారం జరగాలి కనేతల్లులకు బోధచేయాలి; నచ్చచెప్పాలి.

తల్లిపాలవంటి ఆహారం పిల్లలికి యింకోటి లేదు. యిది పూర్తిగా వుంటే యింకో ఆహారానికి ప్రయత్నించడం అవసరంలేదు. తల్లిపాలు తాగుతూన్న పిల్లలు బలిష్ఠంగానూ, సుందరంగానూ వుంటారు పసిపిల్లతనంలో తరుచుగా వచ్చే రోగాలను ప్రతిఘటించడానికి తల్లిపాలుతాగే పిల్లలికి శక్తి యెక్కువ వుంటుంది. చీటికీమాటికీ వచ్చేరోగాలు తల్లిపాలు తాగే పిల్లలికి సామాన్యంగా రావు. పసిపిల్లలికి పేగులు చాలా దుర్బలంగా వుంటాయి తరుచుగా రోగగ్రస్తం అవుతూంటాయి. అట్లాంటిరోగాలు తల్లిపాలు తాగేవారికి సామాన్యంగా రానే రావు.

యే కారణంచేతనైనా తల్లిపాలు లేకపోతే దాదిపాలు యిప్పించడం మంచిది. మంచి గుణసంపత్తి గలదానిని సంపాదించుకోవాలి. దాదియొక్క గుణసంపత్తిని ఆయుర్వేదం యీ క్రింది ప్రకారం వివరిస్తూంది—

“సహనవర్ణం యౌవనస్థాం నిభృతామనాతురామవ్యసనా మవిరూపామజుగుష్పాం దేశజాతీయామషద్రామక్షుద్రకర్మణీ కులే జాతాం వత్సలాం జీవద్వత్సాం, పుంవత్సాం, దోగ్రీమప్రమత్తా మనన్త్యావసాయిసీం కుశలోపచారాం శుచిమశుచిద్వేషిణీం స్తన స్తన్యసంపదుపేతామితి.” (చరకసంహిత-శారీరస్థానం.)

దాది పిల్లవానికి సమానజాతిలో పుట్టాలి. పడుచు వయస్సులో వుండాలి. విధేయత వాగా చూపాలి రోగిష్టి కాకూడదు. అవయవ లోపం పనికిరాదు మానసికక్షేణాలు వుండకూడదు కురూపి

కాకూడదు. యెదుటివాళ్ళపైన సహనం వుండాలి. పిల్లవాడున్న ప్రదేశంలోనే వుట్టివుండాలి. నీచకర్మ చేసేది కాకూడదు. నీచ కర్మచేసే కులంలో వుట్టకూడదు. పిల్లలయందు వాత్సల్యం వుండాలి. మగపిల్లవాడు కలదై వుండాలి. వాడున్న బ్రతికివుండాలి. యిద్దరి పిల్లలికీ సరిపోయేటంత సమృద్ధిగా పాలు వుండాలి. ప్రమాదాలకు వశం కాకూడదు. చండాలస్త్రీ గాని, పతితురాలు గాని అయి వుండకూడదు. బాలోపచారాలు తెలిసి వుండాలి పరిశుభ్రంగా వుండాలి. మలినంగా వున్న వస్తువుల్ని చూస్తే సహించకుండా వుండేదిగా వుండాలి. స్తనసంపత్తు, స్తన్యసంపత్తు సరిగా వుండాలి. యిట్లాంటి దాదిని పిల్లపాలకు యేర్పాటు చేయాలి.

స్తనసంపత్తు యెట్లా వుండాలో దాన్నిగూర్చి కూడా ఆయుర్వేదం యీ ప్రకారం వ్రాస్తోంది—

“తత్రేయం స్తనసంపత్—‘నాత్యూర్ధ్వో నాతిలమ్నో అనతి కృశావనతిపీనో యుక్తపిప్పలికౌ సుఖప్రపానౌ’ చేతి స్తనసంపత్.”
(చరకసంహిత—శారీరస్తానం)

దాదిస్తనాలు వాగా యెత్తుగా వుండకూడదు. విశేషంగా వేళ్లాదుతూ వుండకూడదు. చాలా చిక్కిపోయి వుండరాదు. విశేషంగా బలిసి వుండరాదు చనుమొనలు యెత్తుగా వుండి సుఖంగా తాగడానికి వీలుగా వుండాలి. “యుక్తపిప్పలికావితి, ఉచ్చైస్తరవృన్తై.” అనే వ్యాఖ్యానం వల్ల యీ అర్థం వస్తుంది.

స్తన్య (పాలు) సంపత్తు కూడా యెట్లావుండాలో వ్రాసింది శాస్త్రం.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

స్తన్యసంపత్తు: — ప్రకృతవర్ణగర్భరసస్పర్శముదపాత్రేఽవదు
హ్యమానముదకం వ్యేతి. ప్రకృతిధాతత్వాత్తత్పుష్టికరమారోగ్య
కరం చేతి స్తన్యసంపత్.” (చరకసంహిత—శారీరస్తానం)

తా. చనుదాలు వుండవలసినరంగూ, గంధు, రుచీ, స్పర్శా
కలిగి వుండాలి. నీటిపాత్రలోకి పిత్తికితే నీటిలో వ్యాపించిపోవాలి
“ఉదకం వ్యేతీతి, ఉదకం విశేషేణ వ్యాప్నోతీత్యర్థః ఉదకే విసర్ప
వత్ క్షీరం ప్రశస్తమితి” అని వ్యాఖ్య. యిట్లాంటి చనుదాలు పుష్టి
చేస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని యిస్తాయి.

తల్లిపాలు, దాదిపాలు కూడా లేకపోతే అప్పుడు వేరే
పాలు పోయవలసినస్థితి యేర్పడుతుంది. ప్రపంచం అంతా యెంత
తరిచి చూచినా తల్లిపాలకి ప్రతినిధిగా వున్న పాలు యింతవరకు
లభించలేదు శాస్త్రజ్ఞులికి యేవో లభ్యమయిన పాలతో పిల్లల్ని
పెంచితే బాగానే పెరుగుతారు గాని, యీ పెంచడం చాలాకష్టంతో
కూడివుంటుంది తల్లితో వేరుపరచి పిల్లని రెండోపాలమీద
పెట్టేసరికి యీ కొత్తపాలల్లో వున్న మూలపదార్థాలతో తన
శరీరాన్ని పోషించుకోవడం పిల్లకి చాలాకష్టం అవుతుంది
ప్రారంభంలో పసిపిల్ల అయినకొద్దీ యీ కష్టం యింకా జాస్తీ
అవుతుంది. పోతపాలపైన పిల్లని పెంచవలసినవస్తే ముందుగా
యీ క్రింద విషయాలను విచారణ చేయాలి

1. పోయవలసిన పాలు.
2. రాయారు చేసే పద్ధతి
3. వాకరోజులో కావలసిన మొత్తం పాలు.

4. ప్రతిసారీ యిచ్చే పాలప్రమాణం.

5. పాలకీ పాలకీ మధ్య వ్యవధి.

తల్లిపాలకు బదులుగా ఆవుపాలూ, మేకపాలూ, గాడిదపాలూ మంచివని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. వీటిలో ప్రస్తుతం సామాన్యంగా అమల్లోవున్నవి ఆవుపాలు. ఆవుపాలనూ, తల్లిపాలనూ పరీక్షించి చూస్తే ఆవుపాలలో మాంసకృత్తులూ, లవణాలూ యెక్కువగా వున్నాయి. శర్కర చాలా తక్కువగా వుంది కొవ్వుపదార్థం సమంగా వుంది. ఆవుపాలను చనుబాలతో సమానంగా చేయాలంటే ఆవుపాలలో నీరు పోయాలి. కొంత కొవ్వుపదార్థం చక్కెరా చేర్చాలి. ఒక అరపైంటు (10 టెన్సులు) ఆవుపాలల్లో రెండు చమిచాలు పంచదారా, ఒక అరటెన్సు మీగడగానీ, వెన్నగానీ చేర్చి యింకొక అరపైంటు మరగపెట్టిన వేడినీరు పోసి మొత్తం ఒకపైంటు చేయాలి. యిట్లాచేస్తే చాలావరకు చనుబాలను పోలి వుంటుంది.

పోతపాలపిల్లలకందరికీ కూడా యీ ప్రకారంగానే తయారు చేసి పోయాలని కూడా విధించడానికి వీలులేదు. పిల్లవాడు యే స్థితిలో వున్నాడో, యే ఆహారమూలద్రవ్యాలు ఎంతప్రమాణంలో వుండాలో, దేన్ని తగ్గించాలో, దేన్ని హెచ్చించాలో ఆ ప్రకారంగా కొవ్వు, చక్కెర, మాంసకృత్తులూ మారుస్తూ వుపయోగించుకోవాలి.

యీ ప్రకారం సిద్ధంచేసిన పాలను మొదటి నెలలో మూడు టెన్సుల చొప్పున పోస్తూ నెలాఖరుకి నాలుగు అవున్సులూ, రెండో నెలలో నాలుగున్నర అవున్సులూ యీ ప్రకారం హెచ్చిస్తూ వెళితే

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

ఉజ్జాయింపుగా ప్రతినెలలోనూ, వాకటి రెండు అవున్నులు
హెచ్చుతూ యెనిమిదో, తొమ్మిదో అవున్నులవుతాయి

పాలకీ పాలకీ మధ్య నాలుగు గంటలు వ్యవధి వుండాలి.
వ్యవధిలో తేడా కల్పించుకున్నా కల్పించుకోవచ్చు కాని, అనుకున్న
గంటకు మాత్రం సరిగా యివ్వాలి. అందులో పైషమ్యం రాకూడదు.
రాత్రియందు నిద్రలో వున్న పిల్లని లేపి పాలు యివ్వకూడదు.

ప్రస్తుతకాలంలో ఆవుపాలు కూడా కరువైపోయాయి మన
దేశంలో. యింతకంటే దేశకష్టం యింకోటి లేదు. పై దేశాల్లో
తయారయి అనేక ఆహారాలు బజారుల్లో నిండుతున్నాయి వీటిని
డాక్టర్లు చెప్పతూనూ వున్నారు. ప్రజలు వాడుతూనూ వున్నారు.
నిజం ఆలోచిస్తే యీ ఆహారాలు శాస్త్రదూష్యాలుగా వున్నాయి.
యెప్పుడో యెక్కడో యే వాతావరణంలోనో తయారైన ఆహారాలను
మన పిల్లలికి వాడడం మన ఆయుర్వేదం సుతరాం వొప్పు
కోదు. యీ పని మాన్పించడం మన దేశంలో వున్నట్టు తోచదు
పెద్దపెద్దడాక్టర్లు కూడా ఆవుపాలు భర్తించడం లేదని బజారుపాలు
చెప్పతూన్నారు. పైగా ఆవుపాలు వుడుకుచేస్తాయనీ, సీక్ల కలిపి
పంచదారవేస్తే ఆ పాలు పోయడంవల్ల రొంప పడుతుందనీ
అనుకోవడం కూడా పిల్లతల్లుల్లో వుంటుంది. యిది వట్టి భ్రాంతి
అనాలి. యింతేకాక బజారుపాలు యెప్పుడు కావలసినా సిద్ధంగా
వుంటాయి. శ్రమలేదు కొనడం, తేవడం, పోయడం. ఆరో
గ్యమా ! అనారోగ్యమా ! యెవరిక్కావాలి అంతగా ? జరిగిపోతోంది
ప్రపంచపరిణామం. యిట్లాంటి బజారుఆహారాలను గూర్చి
వర్తమానహిందూదేశంలో ఆంగ్లవైద్యులలో గొప్ప పరీక్షకులని

ప్రసిద్ధివడసినవారూ, కలకత్తా నివాసులూ అయిన డాక్టరు ఆర్. ఎన్. ఛోప్రాగారు వారి గ్రంథంలో యిట్లా వ్రాశారు—

“Various patent milk preparations are on the market, but these should be avoided whenever possible. None of them are well balanced, all have vitamin deficiency and many contain excess of fat which gives rise to infantile liver or gastro-enteritis in children.”

తా బజారులన్నీ అనేక రకాల ఆహారాలతో నిండుతున్నాయి వీటిని సాధ్యమైనంతలో విడిచివేయడం మంచిది. బజారులోకి వచ్చే యే ఆహారంలోనూ కూడా ఆహారమూలద్రవ్యాలు సమ ప్రమాణంలో లేవు. యీ ఆహారాల్లో జీవసీయాలు (Vitamins) చాలా కొరవడి వున్నాయి యీ బాపతు ఆహారాల్లో కొవ్వుపదార్థం అధికంగా వుంటుంది యిట్లా కొవ్వు అధికంగా వున్నపాలు పోయడం వల్లనే చాలమంది పిల్లలికి బల్లరొగం, ఇంకా అనేక మైన పేగులజబ్బులూ వస్తున్నాయి.

యీ ప్రకారం తెలిసిన శాస్త్రజ్ఞులు స్పష్టంగా వొద్దని చెప్పు తున్నా బజార్లో సరుకుమాత్రం అమ్ముడయి పోతుంది. ఆవు పాలకు లోపం రావడం కొంతా, ప్రజల అజ్ఞానం కొంతా, స్థానికంగా వున్న డాక్టర్లు ప్రజలకు తెలియచెప్పకుండా మీదు టిక్కిరి వీటినే వాడమని చెప్పడం కొంతా యీ పాలవల్లవచ్చే రోగాలకీ, ప్రమాదాలకీ కారణాలవుతున్నాయి యీ లోపాలను సవరించుకుంటే పిల్లలికి శాస్త్రీయాలైన ఆహారాలు యివ్వడం

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

సంభవిస్తుంది. అప్పుడు వాళ్ళ ఆరోగ్యం దేశభాగ్యం కూడా సీద్ధిస్తాయి

పోతపాలపిల్లలికి యీ ఆవుపాలతోపాటు మరికొన్ని బలకరాలయిన ఆహారాలు కూడా యివ్వడం మంచిది. నాలుగు మాసాలు మొదలు ప్రతిదినం రెండుపూటలా ఒక అణాయెత్తు మొదలు రెండు అణాలవరకు చ్యవనప్రాశలేహ్యం ఆవుపాలలో కలిపి యివ్వడం మంచిది అంగ్లశాస్త్రానుసారంగా చేపనూ నెను (Cod Liver Oil ను) ఆయిదు చుక్కలు మొదలు ఇరవై చుక్కలదాకా రోజురో రెండుసార్లు యివ్వవచ్చు పాలలో కలిపి యీ ప్రకారంగా లేహ్యం అయినా, చేపనూ నె అయినా పద్దెనిమిది మాసాలవయస్సు వచ్చేదాకా వాడడం మంచిది. ప్రతిదినం అర అవున్న తక్కువ కాకుండా పండ్లరసం యిస్తూ క్రమంగా రెండు మూడు అవున్నులువరకూ పెంచి యివ్వొచ్చు.

అవసరం వెంటి ఆహారాన్ని మారుస్తూ వుండాలి యీ అవసరం తరుచుగా వస్తుంది పిల్లలవిషయంలో కడుపు పుబ్బరం, కడుపునొప్పి తరుచుగా వస్తుంది పోతపాల పిల్లలికి అప్పుడప్పుడు వస్తుండే నొప్పి ప్రతిదినం రావడం ప్రారంభిస్తుంది. పాలు అధికంగా పోయడం, వ్యవధి తక్కువగా పోయడం దీనికి సామాన్యంగా కారణం అవుతూంటాయి. యీ సంగతి తెలుసుకుని ఆహారాన్ని మార్పు చేసుకోవాలి అనుకూలంగా.

విరేచనాలు

వాకప్పడు విరేచనం తోడుకుని తెల్లగా పెరుగుమాదిరిగా అవుతుంది పోతపాలవాళ్ళకి యిది జబ్బులక్షణం. యిస్తున్న

ఆహారం సరిపడలేదన్నమాట. లేక, పిల్లవాని జీర్ణశక్తి చాలా తక్కువయిపోయిం దనుకోవాలి. యీ స్థితిలో పాలు వాగా కావడం, నీళ్లు అధికంగా కలపడం అవసరం

వమనాలు

వాంతి, అగ్నిమాంష్యం, పులబద్ధం, ఆతిసారమువలెన రోగాలు చరుచుగా వస్తాయి పోతపాలవాళ్ళకి. యీ రోగాల్లో కూడా యే మూలద్రవ్యాలు ప్రస్తుతిస్థితిలో సరిపడతాయో గుర్తించి రోగానుసారంగా ప్రమాణం చూసి పోయాలి

పోలపాలపిల్లల ఆహారాలను పైన వ్రాసిన ప్రకారం తెలిసి పోయాలి ఆహారలోపాలే వాళ్ళకి రోగకారకాలు అవుతాయి. ఆహారవిషయంలో అజాగ్రత్తగా ఉండి రోగాలు వస్తే అవుషధాల పైన పడడం అలవాటై పోయింది చేశంలో యిట్లాంటి రీతే వైద్యులక్కడా పట్టింది వైద్యులూ డాక్టర్లూ కూడా యీ అభిప్రాయాలను పెట్టుకోవడం చాలా విచారకరం సాధ్యమైనంతలో యేమందూ అక్కరలేకుండానే కుదిరిపోతాయి పిల్లలరోగాలు. ఆహారం సరిగా లేకపోతే యెన్నిమందులిచ్చినా ప్రయోజనం వుండదు పిల్లలంటే సుకుమారమయిన ధాతువులుకలవాళ్లు చురుకుగా వున్న మందులను వాళ్ళు సహించలేరు. మందులు వేయడంలో చాలా జాగ్రత్త వుండాలి. అవసరం అయితే కొంచెం శోధనానికి యివ్వడం, జీర్ణకోశం బాగుపడడానికి తగు మాత్రం ప్రయోగించడం తప్ప మరోవద్ధతి వైద్యులు సుతరాం చేయకూడదు.

దంతోద్బేదం

యేపాలు తాగుతూన్నా, యెంత ఆరోగ్యంగా వున్నా చాలామంది పిల్లలకి దంతాలు వచ్చేటప్పుడు తప్పకుండా జబ్బు చేస్తుంది. యీ మార్పుకు కారణం యేమిటో శాస్త్రజ్ఞులికి యింకా యింతవరకు తెలియడం లేదు. యీ సమయంలో కుర్రవాడు బాగా నీరసపడతాడు. విరేచనాలు వెళతాయి ఆ సీరసస్థితిలో యింకా యేవైనా లక్షణాలు రావచ్చును. యీ సమయంలో జీర్ణకోశం ప్రధానంగా వైషమ్యాన్ని పొందుతుంది పాలు స్వల్పప్రమాణంలో యివ్వాలి. పోతపాలవాడైతే మరీ జాగ్రత్తగా చూడాలి చిక్కనిపాలు పోయగూడదు. బాగా కాచినపాలు పోయాలి. యీ రోగాన్నిగూర్చి ఆయుర్వేదం యిట్లా వ్రాస్తూంది—

శ్లో. దంతోద్బేదశ్చ రోగాణాం సర్వేషామపి కారణమ్ ।

వి శే షా జ్వర వి ద్బే ద కా న చ్చ ర్ది శి రో రు జా మ్॥

తా. పిల్లలికి దంతాలు వుట్టేటప్పుడు యే రోగం అయినా రావచ్చు. ముఖ్యంగా జ్వరం, అతిసారం, దగ్గు, వాంతి, తలపోటు—యీ రోగాలు వస్తాయి.

ప్రతిదినం కలిగే అనుభవంలో చూస్తే యీ సమయంలో పిల్లలస్థితి చాలా భయంకరంగానే వుంటుంది. యెంత ఆరోగ్యంగా వున్న పిల్లవాడైనా చెడిపోతాడు. ఆహారవిషయం భద్రంగా చూస్తే కొంతవరకు త్వరలో బాగుపడడం సంభవిస్తుంది యీ వాధవచ్చిన పిల్లలు వొకటి రెండు మాసాలదాకా తేలుకోరు మొత్తంమీద యీ అవస్థలో ప్రతిపిల్లనూ కూడా జాగ్రత్తగా చూడవలసిందే.

బాలులంటే యెవరు ?

బాలశబ్దం యెంతవరకు వర్తిస్తుందంటే పదహారు సంవత్సరం ప్రవేశించడానికి పూర్వం అంతా బాలులని వ్యవహరింపబడుతారు. యీ బాలులు కూడా మూడు విధాలుగా విభజింపబడ్డారు 1. క్షీరపాయివారు, 2. క్షీరాన్నాదవారు, 3. అన్నాదవారు అని. వాక సంవత్సరం నిండేదాకా క్షీరపాయి అనబడతాడు. రెండుసంవత్సరాలు పూర్తి అయ్యేవరకూ క్షీరాన్నాదుడు. అంటే—అన్నం తింటాడు; పాలూ తాగుతాడు. ఆపైన అన్నాదుడు. అంటే—కేవలం అన్నం తినేవాడన్నమాట.

రెండో వయస్సులో, అంటే రెండో సంవత్సరం ప్రవేశించినాక పిల్లవాడు అన్నం తింటాడు. అప్పటికి దంతాలు వస్తాయి. లాలా స్రావం వాగా కలుగుతుంది. యేదైనా కఠినద్రవ్యం కొరికి తినాలనే భావంతో దంతాలయందు వాకవిధమైన గులగుల పుడుతుంది. యీ కారణంచేత పాలుతాగుతూ చనుమొనల్ని కొరుకుతాడు. తల్లికి చాలా శ్రమకూడా కలుగుతుంది. యీ సమయంలో అన్నం పెట్టాలి. కాని పథ్యాహారం యివ్వాలి. ఆవుకాయ, మాగాయ—ఇట్లాంటి ఊరుగాయలతో అన్నం పెట్టడం ప్రారంభిస్తారు మన దేశంలో. ముఖ్యంగా మనప్రాంతంలో. యిది చాలా తప్పు. యివి చురుకైన ఆహారాలు. వీటిని అభ్యాసం చేస్తే జీర్ణకోశం చెడుతుంది. అభ్యాసం అయినాక యింకో పదార్థం వేసి పెడితే పిల్లవాడు తినడు. పిల్లలికి పెట్టే అన్నం వేరే మంటిపాత్రలో మెత్తగా వండాలి. దంపుడుబియ్యమే గాని మరబియ్యం వాడకూడదు. మంచి ఆవు నేయి గాని లేకపోతే బజ్జెనేయి గాని కలిపి అందులో మెత్తగా వుడి

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

కిన కాయకూరముక్క (పొట్ల, బీర, వంగ)గాని, వుడికిన కందిపప్పు గాని కొంచెం వేసి దాగా కరిపి పెట్టాలి. యిట్లా కలిపిన అన్నం పులుసు తక్కువగా వున్న చారులో ముంచి కూడా పెట్టవచ్చును. చారు తగిలితే విరేచనం శుద్ధంగా అవుతుంది రోజుకు వొక్కసారి కంటే పెట్టకూడదు ప్రారంభంలో. క్రమంగా రెండోసారి పెట్టవచ్చు పోతపాలవాళ్లకి అన్నంపెట్టడం ప్రారంభించినాక పాలు యివ్వడంలో జాగ్రత్తగా వుండా పాలు పలచనగానే వుండాలి తగు మాత్రంగా యిస్తుండాలి. అట్లాకాకపోతే అజీర్ణం వుడుతుంది. విరేచనాలు ప్రారంభిస్తాయి. సామాన్యంగా రెండో సంవత్సరంలో పిల్లలికి అజీర్ణం వుంటుంటుంది. ఆహారదోషం కూడా వుంటే మరీ యెక్కువవుతుంది. యిట్లా అజీర్ణదోషం వున్నప్పుడు బియ్యం వేయించి వండిపెట్టడం, లఘువుగా పెట్టడం మంచిది. అజీర్ణంవాళ్ల పేగుల్లో మలదోషం అధికంగా పెరుగుతూ వుంటుంది. వారానికి ఒకమారు ఆముదం యివ్వడం చాలా ఉత్తమమైన పద్ధతి

జాగ్రత్తలోవుంచి రెండోసంవత్సరాన్ని దాటిస్తే మూడో సంవత్సరంనుంచి పిల్లవాడిప్రకృతి మారి శరీరం గట్టిపడుతుంది. ఆలస్యంగా వచ్చినా, త్వరగావచ్చినా సరే క్రిందా పైనా దంతాలు వచ్చేదాకా అన్నంమాత్రం పిల్లలికి పెట్టకూడదు దంతాలు వచ్చి అన్నం తినడం ప్రారంభించడం తోచే తల్లిపాలు మానిపించివేయాలి యీ సమయంలో తల్లిపాలబలం చాలదు పిల్లకి. యింకా పాలు తాగుతూవుంటే తల్లికి కూడా నీరసం చేస్తుంది. యీ అభ్యాసం మానిపించడం కష్టంగా వుండేమాట సత్యం. ఆయుర్వేదంలో యేవేవో వుపాయాలు వ్రాయబడి వున్నాయి. భయపెట్టి, స్తనాలి

చేదుమందు వ్రాసే, కల్పించిన వ్రణం చూపి, “ఆయి ఆయి” అని చెప్పి మానిపించాలని శాస్త్రం వ్రాస్తోంది. వీటివల్ల అంతలాభంగా కనబడదు గాని, పిల్లవాడు యేడ్చినా సరే అని, వాడు యెంతగా రోదనం చేస్తూన్నా వాకటి రెండు రోజులు పాలు యివ్వకుండా వుంటే యింక తనకి పాలు యివ్వరని తెలుసుకుని ఆ అభ్యాసాన్ని వదలివేస్తాడు. మరినాలుగు దినాలు వెళ్లినాక పాలు తాగమంటే కూడా రాకుండా పోతాడు యిది అనుభూతం అయిన విషయం. మొదట మాత్రం వాకటి రెండు రోజులు శ్రమపడాలి యే విషయం లోనైనా పెద్దవాళ్ళకంటే పిల్లవాళ్ళకు బుద్ధిచెప్పడం, మంచి తోవ లోకి తీసుకురావడం సులువైన పని. వాకటి రెండు రోజుల్లో యే అభ్యాసం అయినా సరే మానిపించడం జరుగుతుంది పిల్లల్లో. యీ రోజులు వచ్చేసరికి పిల్లలికి చిరుతిళ్లు పెట్టడం ప్రారంభం అవుతుంది. మనప్రాంతంలో పెట్టే చిరుతిళ్లు చాలావరకు అశాస్త్రీయాలూ, అననుకూలాలూగా వున్నాయి. అన్నింటిలోనూ వరిపే లాలూ, గోధూమఅప్పడం, యింట్లో తయారుచేసిన నేతిమిరాయి ఇవి మంచివి. పాతబెల్లంముక్క గూడా అప్పుడప్పుడు పెట్టవచ్చు. పంచదారకంటే బెల్లం (పాచది) మంచిదనీ, దీనిలో జీవనీయాలు యెక్కువగా వున్నాయనీ, పిల్లలికి ఆహారార్థం యిదే ఉత్తమం అనీ వాకచోట డాక్టరు గురుస్వామి మొదలియారు వ్రాసినట్లు స్మరణలోవుంది. పండ్లరసాలు కూడా యివ్వడం మంచిది అరటిపండు చాగా ముగ్గాలి. పైచర్మం నల్లబడితే లోపలిపదార్థం గోధూమ రంగువచ్చి వుంటుంది. ఆ సమయంలో తింటే అరటిపండు చాలా మధురంగా వుంటుంది. త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. యిలాంటి

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

పండ్లు బజారులో చూడా చొకగా దొరుకుతాయి. యిట్టి స్థితిలోనే అరటిపండు తినాలనీ, మలబద్దాన్ని తగ్గించికా ల వి రే చ నాన్ని చేస్తుందనీ, బలకరం అనీ పూర్వం వొక జపానుడాక్టరు వ్రాసి వున్నట్లు చదివాను. అప్పటినుండి ఆస్థితిలోనే తినవలసినదిగా చెప్పుతూ వున్నాను అనుభవంరో బాగా నడుస్తూంది కూడాను.

పిల్లలికి చిరితిండిక్రింద యేదైనా గట్టవదార్దం చేతికి అందిస్తాం. ఆ కుర్రవాడు దాన్ని చేతితో పుచ్చుకొని నోటిచాంగతో తడిపి తర్వాత మట్టితో పులిమి మళ్ళీ నోట్లో పెట్టుకుంటాడు. యీ ప్రకారం చేస్తే మట్టిలో వున్న సర్వవిషాలు లోపలకి పోతాయి. రోగం వస్తుంది. యిది చాలా పొరపాటుపని. యీ రీతిని అలవాటు పనికి రాదు. పెట్టదలచినప్పుడూ, తినదలచినప్పుడూ ఆ తిండి శుచిగా వుండి తినడం పూర్తి అయిపోవాలి గాని, యీలా మలినరూపంగా వుండకూడదు. యీ అభ్యాసం మనమే చేస్తూన్నాం పిల్లలికి. వాళ్ళ రోగకారణం మనమే అవుతున్నా మన్నమాట. యిట్లాంటి తిను బండారమును మూత్రవిసర్జనచేసి ఆ మూత్రంలో పొర్లించి తింటూ వుండగా అనేకమంది పిల్లల్ని చూచాను. యిది యెంత అసహ్య కరమో చూడండి! వ్రేలు కుడుచుకోవడం కూడా దురభ్యాసం. యిన్నిదోషాలూ కూడా ఆ పనిలో వున్నాయి. దీన్ని కూడా మాని పించాలి గర్భిణితో వున్న తల్లిపాలు పిల్లవాడు తాగకూడదు. దానివల్ల అజీర్ణం పుడుతుంది. కాకుల్ని గడ్దల్ని చూపిస్తూ అన్నం పెట్టకూడదు. అట్లా చూపిస్తూ పెడితే ఆకలి లేనప్పుడు కూడా తింటాడు. అధికంగా తింటాడు. దానివల్ల రోగం వస్తుంది. బాగా కరకర ఆకలిగా వుండడం చూచి పెట్టాలి అన్నం.

యెప్పుడు వద్దని తల తిప్పివేస్తాడో అంతటితో మానివేయాలి. రాత్రి భోజనానికి ముందుగానే ఒకప్పుడు నిద్రపోతాడు. ఆ సమయంలో నిద్రలేపి అన్నం పెట్టకూడదు. వొకపూట అన్నం తినకపోయినా తగవు లేదు. నిద్రాభంగం మంచిది కాదు. “వసిబిడ్డ పాలకుండ” అనే సామెత వాకటి మనదేశంలో చిరకాలంగా వుంటూంది. పాడిదూడను పెంచడం, దాని ఆహారాన్ని చూడడం ఆ పాలను పితకడం, కుండ పరిశుభ్రం చేయడం, ఆ కుండలో పాలు పోయడం, కాచడం మొదలయిన పనులు ప్రతిదినం యెంత కష్టమో, యెందులో లోపంవచ్చినా పాలు యేలా చెడిపోతాయో అట్లాగే కుర్రవాణ్ణి కూడా వే యి కళ్ల తో ప్రతిదినం చూడాలి. యెందులో పొరపాటు వచ్చినా పిల్లవాని ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. ప్రమాదం వస్తుందని పై లోకోక్తి యొక్క తాత్పర్యం.

తల్లిపాలు విడిచి అన్నం తింటూ పున్న పిల్లల ఆహారాలను కూడా జాగ్రత్తగా చూడాలి. మూడో సంవత్సరం మొదలు యీ పిల్లలను “అన్నాదబాలకు” అని శాస్త్రం వ్యవహరిస్తూంది. పెద్దవాళ్ళతో పాటు పెట్టివేయకూడదు. యెట్లాంటి ఆహారవిహారాలవల్ల పిల్లవాడి ధాతువులు బాగా పెరుగుతాయో, బుద్ధికూడా వికాసం పొందుతుందో అట్లాంటి వాటిని యివ్వాలి మధురాహారం చమురుగల ఆహారం, పెరుగు, పాలూ, మజ్జిగా—వీటిని పిల్లలకు యెక్కువగా పెట్టాలి. పిల్లలికి నూనెతోటీ, నేయితోటీ వేయించిన కూరలుతోటీ అలవాటు చేయకూడదు యీ అలవాట్లువల్ల క్రమంగా ఆమాశయ దోషం పుట్టి పెద్దవాడయేసరికి అగ్నిమాంద్యం, పరిణామశూల మొదలైన రోగాలు వస్తాయి కారాలూ, పులుసులూ బుద్ధి కి

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

మాంద్యం కలగజేస్తాయి. కాయకూరలూ, ఆకుకూరలూ చాలా మంచివి ఆహారమాలద్రవ్యాలు అన్నీ సమప్రమాణంలో వెళుతూ న్నాయో లేవో చూస్తూ వుండాలి. పెరిగేపిల్లల ఆహారాన్ని తెలియడం కూడా చాలా కష్టం. పెరిగే పిల్లలకి ఈక్రింది ఆహారాలు మంచివి.

ధాన్యాలు.—గోఘామపిండితో చేసిన రొట్టె, లేక ఉంపిన బియ్యపుఅన్నం.

కూరలు.—ఆకుకూరలూ, కాయకూరలు

పండ్లు —నారింజ, బత్తాయి. సీ మ రే గు, అరటిపండు, సపోటా

మధురద్రవ్యాలు —పరిశుద్ధమైన తేనె, పాతబెల్లం

మాంసాహారం —కోడిమాంసం, మేకమాంసం, కౌ ర జం, పప్పులు.

స్నేహద్రవ్యాలు.— నేయి, వెన్న, జున్ను మొదలైనవి.

యే ఆహారంవల్ల ప్రత్యేకబాలకుని శరీరం పెరుగుతుందో, బుద్ధికి వికాసం కలుగుతుందో ఆ ప్రకారం మారుస్తూ వై ఆహారాలు పెట్టాలి. మనం పెట్టే ఆహారం సరిగా వుందా? లేదా? యీ సంగతి పిల్లవాని శరీరపుష్టి, ఆరోగ్యంవల్లా తెలుస్తుంది. అందుకోసమే శాస్త్రం యెన్నిరకాలుగా యెంతవివరించినా చివరికి యేమి చెపుతోంది ?

శ్లో. తచ్చ నిత్యం ప్రయుజ్జీత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే,

అజాతానాం వికారాణామనుత్పత్తికరం చ యత్॥

తా. ప్రతిదినం తినే ఆహారంవల్ల వున్న ఆరోగ్యం వుంటూ కొత్తగా యేరోగం రాకుండా వుండావి. అట్లాంటి ఆహారాన్ని ప్రతిదినం సేవించావి అని సామాన్యమాత్రం వ్రాసింది ఆఖరున. యీ సూత్రాన్నిమించి యే శాస్త్రం చెప్పలేదని పూర్తిగా మనం నమ్మవచ్చు

భవన్తి చాత్ర—

శ్లో ప్రాణాః ప్రాణభృతామన్నమన్నం రోకోఽభిధావతి।
వర్షప్రసాదః సౌస్వర్యం జీవితం ప్రతిభా సుఖమ్॥
తుష్టిః పుష్టిర్బలం మేధా సర్వమన్నే ప్రతిష్ఠితమ్।
లౌకికం కర్మ యద్విత్తై స్వర్గతౌ యచ్చ వైదికమ్॥
కర్మాపవర్గే యచ్ఛక్తం తచ్చాప్యన్నే ప్రతిష్ఠితమ్॥

—చరక.

తా. జీవరాసులుకి అన్నమే ప్రాణం. ప్రతిప్రాణీ అన్నాన్ని కోరుతుంది అన్నంవల్లనే మంచి శరీరవర్జం, మధురమైన కంఠస్వరం, జీవితం, ప్రజ్ఞ, జ్ఞాపకశక్తి, సుఖం, ఇంద్రియ ప్రసాదం, శరీరపుష్టి— ఇవి అన్నీ కలుగుతూ వున్నాయి. ఇహలోకార్థం యే కర్మ చేదామన్నా అన్నం తినాలి. వైదికకర్మ చేసి స్వర్గం సంపాదించుకోవాలంటే అన్నం తినాలి. మోక్షార్థం కర్మ చేయాలంటే అన్నం తినాలి. అన్నం లేకపోతే శరీరం లేదు. శరీరం లేకపోతే యే పురుషార్థం లేదన్నమాట.

శ్లో. నరాగాన్నాప్యవిజ్ఞానాత్ ఆహారముపయోజయేత్।

పరీక్ష్య హితమన్నీయార్దేహో హ్యహారసంభవః॥

—చరక.

ఆ హా ర వి జ్ఞా నం

తా ద్రవ్యం అపధ్యమని తెలిసి చాపల్యంవల్ల తినకూడదు.
తెలియకుండా అజ్ఞానంవల్ల అపధ్యవస్తువుని పధ్యం అని తినరాదు.
పథ్యాపథ్యాలను పరీక్షించి తినాలి శరీరం ఆహారంవల్ల పుట్టింది
ఆహారవైషమ్యంవల్లనే నశిస్తుంది

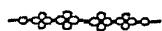
శ్లో. పరిహార్యాశ్యాపథ్యాని సదా పరిహరన్నరః।

భవర్యనృణతాం ప్రాప్తః సాధూనామిహ పణ్డితః॥

తా. మనం అపధ్యవస్తువును తినకూడదని భగవంతుని
శాసనం. ఆ శాసనానికి అనుకూలంగా మనం అపధ్యవస్తువును
విడిచివేసి పథ్యప్రవ్యాన్ని మాత్రం తింటూవుంటే దైవానికి
భాకీవున్నటువంటి తీర్చి ఋణదాధావిముక్తుల మివ్వతాం



తప్పాప్పుల పట్టిక



(పేజీ హెడ్డింగును కలిపి పంక్తులను లెక్క పెట్టాలి.)

<u>పేజీ</u>	<u>పంక్తి</u>	<u>తప్పు</u>	<u>వాప్పు</u>
1	3	విజ్ఞానము	విజ్ఞానం
4	2	తూన్నాయి	తూన్నాయి.
4	12	శరీరానికి	శరీరానికి
8	1	రావశ్యకత	ర వి జ్ఞా నం
12	6	కావా ?	కావా ?'
19	2	శరీరం	శరీరం
24	5	తవుడుపొట్టు	(—)
33	2	ఆయుర్వేదా	ఆయుర్వేదా
42	4	from	form
52	6	Ther	There
55	1	పాకక్ర	పాకక్రమం
58	17	ఆహారం.	ఆహారంలో
58	17	వుండే	వుంటే
62	11	ప్రతక్షం	ప్రత్యక్షం
63	16	వ్యవరిస్తూన్నారు.	వ్యవహరిస్తూన్నారు.
73	5	తన	(—)
77	18	Alimentary	Alimentary canal

84	18	సారంవల్ల	పాకంవల్ల
99	5	పరిణామసంయోగం	పరిమాణసంయోగం
99	24	గహించాలి.	గ్రహించాలి.
103	1	మూలద్రవ్యలు	మూలద్రవ్యాలు
146	11	దేవతలికి	దేవతలికి
155	2	మాత్రం	అతిమాత్రం
203	20	శీతాహారాలు	హితాహారాలు
215	6	యీ గ్రంథంలో	యీ గ్రంథాల్లో
218	24	Famin	Famine
223	20	దేశాలు	దేశీయులు
240	2	సుఖం	సుఖంగా
241	19	వాటితో	వాంతితో
247	10	మొదట	మొదటి
261	22	వైద్యులు	వైద్యాలు
263	1	గర్భిణీస్త్రీల	పిల్లల

